

det_Je pense mieux

Christel Petitcollin

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

CHRISTEL PETITCOLLIN

Je pense trop

mieux

Vivre heureux avec un cerveau bouillonnant,
c'est possible !



La suite du best-seller
Je pense trop

GuyTrédaniel
éditeur

CHRISTEL PETITCOLLIN

Je pense trop

mieux

Vivre heureux avec un cerveau bouillonnant,
c'est possible !



La suite du best-seller
Je pense trop

GuyTrédaniel
éditeur

CHRISTEL PETITCOLLIN

Je pense trop *mieux*

Vivre heureux avec un cerveau bouillonnant,
c'est possible !

Guy **Trédaniel** éditeur

19, rue Saint-Séverin
75006 Paris

Du même auteur :
Chez Guy Trédaniel Éditeur :

Je pense trop
Échapper aux manipulateurs
Divorcer d'un manipulateur
Enfants de manipulateurs

Aux Éditions Jouvence :

Victime, bourreau, sauveur : comment sortir du piège ?
Savoir écouter, ça s'apprend
Du divorce à la famille recomposée, éviter les pièges
Réussir son couple, le premier jour... et les suivants
Les clés de l'harmonie familiale
Scénario de vie gagnant
Émotions, mode d'emploi
S'affirmer et oser dire non
Bien communiquer avec son enfant
Petit cahier d'exercices pour sortir du jeu victime, bourreau, sauveur
Petit cahier d'exercices pour mieux s'organiser et vivre sans stress

© Guy Trédaniel Éditeur, 2015

ISBN : 978-2-8132-1183-5

Tous droits de reproduction, d'adaptation
et de traduction réservés pour tous pays.

www.editions-tredaniel.com
info@guytredaniel.fr

Sommaire

Introduction

CHAPITRE 1 : ANALYSE DE VOTRE COURRIER

CHAPITRE 2 : CHOUCHOUTEZ VOTRE HYPERESTHÉSIE

Bichonnez vos yeux

Dorlotez vos oreilles

Choyez vos ressentis

Hyperesthésie et troubles du voisinage

CHAPITRE 3 : APAISER VOTRE HYPERSENSIBILITÉ

Fuyez les balanciers

Dégonflez l'importance

Un peu de linguistique

CHAPITRE 4 : VOTRE DÉFICIT D'EGO

Ego n'est pas un gros mot

Ne donnez pas votre pouvoir aux autres

Remplissez le culbuto

CHAPITRE 5 : LE MONDE AUTISTIQUE DU BISOUNOURS

Qui sont les surefficients ?

Une pensée différente et complexe

La pathologisation des états d'âme

Être différent sans être déficient

Autisme, l'exception psychanalytique française

Ce qu'il faut retenir de l'autisme

Les fonctions exécutives

Le besoin de clôture cognitive

CHAPITRE 6 : LA SUREFFICIENCE EST-ELLE UNE MÉMOIRE ?

Une mémoire de danger ?

La mémoire d'un jumeau perdu ?

Le chamanisme, votre héritage spirituel ?

Des physiciens quantiques qui s'ignorent ?

CHAPITRE 7 : COMPRENDRE LA SOCIÉTÉ ET SES INDIVIDUS

Les trois formes d'aliénation

Savoir à qui vous avez affaire : l'individu

La société dite civilisée

La hiérarchie des chimpanzés

Les cimenteurs humanistes et altruistes

Le monde 2.0, un espoir pour l'humanité ?

CHAPITRE 8 : LE MONDE DU TRAVAIL

Un rameur très candide

La démarche Qualité avec un gros Q

Votre rapport à l'argent

CHAPITRE 9 : AMÉLIORER VOTRE RELATIONNEL

Inventaire de vos erreurs en communication

Trouver et prendre votre place

Comprendre les normo-pensants et s'adapter

Ne plus jamais être victime des manipulateurs

Quelques règles de communication

CHAPITRE 10 : VOTRE VIE AMOUREUSE

Paramétrés en amateurs losers

Passez en mode pro

L'amour ne fait pas souffrir

Pas d'amour sans franchise ni respect mutuel

Comment piloter votre vie amoureuse ?

On épouse son travail sur soi

Garder du recul et de l'objectivité

CHAPITRE 11 : VOTRE MISSION PROFESSIONNELLE

Quelle est votre compétence exclusive ?

Laissez chanter votre âme

Trouvez votre mission de vie

Insérer cette mission de vie dans un cadre professionnel

CONCLUSION

BIBLIOGRAPHIE

Introduction

Mes très chers lecteurs,

C'est la première fois que j'écris un livre-lettre, un livre-dialogue, un livre uniquement destiné à des lecteurs qui connaissent déjà un contenu précédent, qui m'en ont parlé et qui en attendent une suite. Cet exercice d'écriture inédit est accompagné d'une sensation étrange, enthousiasmante et intimidante : j'ai plein de choses à vous raconter et j'espère qu'elles vous seront utiles, mais comme je vous connais bien maintenant, je sais aussi que vos attentes sont immenses, votre curiosité insatiable, votre expertise pointue. Vous allez scanner toutes les données que je vais vous proposer. Je m'attends à ce que ce nouveau livre, tout en apaisant votre soif de comprendre dans un premier temps, déclenche néanmoins dans un deuxième temps une nouvelle salve de questions encore plus aiguës. Je sais aussi que votre émotivité sera au rendez-vous. Quel challenge !

La parution de mon livre *Je pense trop* a été (et est encore) une aventure extraordinaire : je n'avais jamais reçu autant d'e-mails, de posts, de textos et de lettres à propos d'un de mes livres ! Depuis sa sortie, je reçois en moyenne une dizaine de retours par semaine : vos réponses, avis et questions représentent à ce jour un volume plus important que le livre lui-même ! Alors, déjà, pour cela, laissez-moi vous exprimer ma gratitude : merci du temps que vous avez pris pour partager votre ressenti. Je voudrais aussi m'excuser de ne pas avoir répondu à tous ces courriers : j'avoue avoir été noyée sous le nombre, les nouveaux e-mails poussant les plus anciens sur la page arrière, les faisant disparaître de l'écran de l'ordinateur... Je n'ai pas encore trouvé comment mettre en place une gestion optimale de ce courrier. Je présente donc mes excuses à ceux à qui je n'ai pas répondu. J'ai écrit d'autres livres qui eux aussi générèrent de très longs courriers. Bien que je lise chaque lettre, je ne peux pas gérer autant de romans-fleuves. Quelle frustration, pour vous

comme pour moi !

Dans votre courrier, vous m'avez exprimé vos remerciements avec beaucoup d'enthousiasme, de chaleur, d'affection aussi : certains m'appelant « chère Christel », me serrant dans leurs bras, m'embrassant... Vous avez également exprimé beaucoup de souffrance : « Après toutes ces années de galère, enfin une explication à ce que je suis ! » Certains e-mails m'ont touchée par la détresse qui s'en dégageait : « Vous m'avez sauvé du suicide ! » disaient-ils en substance. Vous avez partagé avec moi vos expériences de vie, vos déductions, mais aussi vos pérégrinations mentales (parfois sur plusieurs pages...) et enfin, vous m'avez inondée de questions...

Lors des consultations, nous avons pu aussi nous appuyer ensemble sur le contenu de *Je pense trop*, comme sur un socle, utilisant ce que vous aviez pu comprendre de vous-même pour progresser dans l'exploration de vos mécanismes mentaux. Nous avons pu échafauder des hypothèses, les vérifier ou les infirmer. Votre créativité étant au rendez-vous, vous m'avez aussi surprise et parfois émerveillée par l'utilisation constructive que vous savez faire de ces découvertes sur vous-même. Bref, je dois vous l'avouer : j'ai un plaisir immense à travailler avec vous et à continuer d'avancer dans la connaissance du fonctionnement de votre cerveau !

Certains d'entre vous m'ont parfois demandé quelle légitimité j'avais pour aborder ce sujet de la surefficiency. Ils auraient voulu que je leur prouve qu'ayant disséqué des cerveaux, j'avais isolé le neurone, le gène ou la séquence d'ADN de la surefficiency. Ils voudraient un test infaillible qui leur indique sans discussion possible qu'ils sont surefficiants. Ils m'ont parfois regardée avec méfiance : comment en une seule discussion, voire en quelques mots pouvais-je savoir qu'ils n'étaient pas normo-pensants ? Difficile d'expliquer que la pensée ouistiti, qui rebondit d'une idée à l'autre comme une balle de ping-pong, apparaît généralement dès la première phrase ! Je me suis souvent retrouvée dans la position d'un botaniste tenant un gland dans la main, face à une personne suspicieuse, me demandant de lui prouver que ce gland était bien tombé d'un chêne.

Alors, quelle légitimité ai-je à aborder ce sujet ? Rassurez-vous :

aucune ! Et c'est sans doute grâce à cela que j'ai pu aborder ce sujet d'une manière différente. Ma spécialité, c'est la communication et le développement personnel. C'est à travers vos interactions et sans rien « pathologiser » que je vous ai étudiés. Le travail que j'ai fourni pour *Je pense trop* est avant tout un travail d'écoute, d'observation, de documentation, puis d'analyse, de regroupement et de recoupement des données et pour finir de synthèse. Les sociologues appellent ces échanges où on recueille de l'information sans chercher à orienter les réponses « des entretiens qualitatifs ». Et cela fait vingt ans que je passe mes journées en entretiens qualitatifs ! En fait, c'est vous qui avez écrit *Je pense trop* et c'est pour cela que vous vous y êtes si bien reconnus de la première à la dernière page.

Cette fois encore, je vous ai écoutés, observés, questionnés. J'ai étudié autant que faire se peut votre abondant courrier, entendu vos interrogations, compris vos préoccupations et exploré avec vous les solutions. Je me suis aussi copieusement documentée. Ce nouveau livre est en grande partie le vôtre, écrit avec votre collaboration active et enthousiaste. Merci à vous tous pour l'abondance et la richesse de vos apports à ce nouveau livre.

Paradoxalement, bien que ce livre soit essentiellement composé de vos éléments, j'espère bien vous surprendre et vous offrir des sources de cogitation inédites ! J'ai choisi de vous emmener sur des chemins différents de ceux ordinairement empruntés dans les livres et les articles que j'ai pu lire sur la surdouce. J'ai plein de pistes à vous proposer : l'autisme, le jumeau perdu, le chamanisme, la physique quantique, les chimpanzés... Je vous conseille de lire les ouvrages indiqués dans ma bibliographie : vous y trouverez un prolongement et un approfondissement des pistes que je vous propose. Je vais aussi répondre à certaines de vos questions – sur votre hypermotivité, sur vos rapports avec le monde du travail, sur l'amour... – et à certaines questions que vous oubliez de vous poser : sur l'argent, sur les obligations sociales incontournables, sur la nécessaire réciprocité dans les échanges humains... Comme à mon habitude, je vous ai concocté un cheminement cohérent d'une page à l'autre et je vous demande d'accepter de me suivre dans ma progression. Je sais aussi d'avance que certains d'entre vous ne pourront pas s'empêcher de butiner dans ces pages en diagonale !

Mais, avant tout, je voudrais une nouvelle fois vous remercier de

tout mon cœur pour votre confiance, vous qui tenez ce nouveau livre entre vos mains. J'ai tant de choses à vous dire, ne perdons pas de temps. En route !

Chapitre I

Analyse de votre courrier

Mme Petitcollin,

C'est un honneur de pouvoir vous écrire en personne, je ne pensais pas que vous étiez aussi accessible mais en faisant ma recherche sur vous, j'eus le plaisir de constater le contraire.

Au cours de l'été 2012, ayant été sollicitée par une fameuse maison de distribution de livres, j'ai aperçu sur le catalogue qu'ils proposaient un certain Je pense trop, écrit par vous-même.

J'ai vingt-quatre ans et, depuis que je suis toute petite, « Tu penses trop » est une phrase qu'on ne cesse de me répéter, entraînant à chaque fois ce sentiment d'être incomprise et à la fois un doute sur mes facultés mentales...

Par amusement, j'ai acheté votre livre et, prise par son contenu, je l'ai dévoré en une semaine ! Ce fut une révélation pour moi... Plus je parcourais les pages et les analyses de vos patients, plus j'avais l'impression que vous vous adressiez à moi. Incroyable. J'en ai fait la promo autour de moi, tellement contente de pouvoir mettre un mot sur ce « mental envahissant » comme vous dites : la surefficiency mentale. Ma campagne de lecture auprès de mes proches a été soit florissante pour ceux qui ont cette faculté de s'analyser et de faire du « self-thinking », soit, de ceux très terre-à-terre, je n'ai reçu qu'un « Non mais ces livres-là c'est comme l'horoscope, ils sont tournés de manière à ce que tu puisses t'identifier et du coup tu te sens comprise. T'es sûre que c'est pas une secte ? »

J' imagine votre sourire en lisant ceci...

Bref, pendant des mois je me disais que c'était ça, ça y est, je pouvais labelliser ce trait de caractère chez moi que j'essayais plutôt de refouler depuis un moment, et surtout en voyant le peu de retour que j'avais en face. C'était comme une sensation d'appartenir à une autre planète et,

d'un seul coup, de trouver un congénère.

Sauf que, avec le recul que j'ai aujourd'hui, je me demande si je ne me suis pas un peu trop emballée. Car quand j'en parle, j'ai certaines personnes qui me disent : « Ah, mais tu sais moi aussi je pense sans arrêt, parfois j'aimerais que ça cesse ! »

Alors dans ces cas-là, je ne vois que trois hypothèses :

– soit j'ai mal expliqué ma théorie ;

– soit ces gens-là sont bel et bien surefficients mentaux (ce dont je doute car ça en ferait un paquet...) ;

– soit c'est tout simplement moi qui ne le suis pas et je me suis reconnue dans votre livre par mauvaise interprétation...

Autre chose dont je voulais vous parler. Depuis que je me suis autoproclamée « surefficiente mentale », je suis passée de l'état de soulagement d'être enfin comprise et de ne pas être la seule dans ce cas, à une surestimation de mes capacités intellectuelles, ce qui me joue des tours. J'ai déjà une légère tendance à prendre les gens de haut et j'essaye de changer ce défaut un peu plus tous les jours. Mais là, avec cette révélation, ça ne m'a pas aidé à garder la tête froide. Je ne suis pas pimbêche non plus, ne croyez pas cela, bien au contraire, je suis une personne très généreuse et altruiste, soucieuse (un peu trop) du bonheur des autres. Cependant, quand je vous parle de ce défaut à prendre les gens de haut, je fais référence au fait que j'évince de ma vie toute personne non intelligente. Je ne m'entoure que des gens qui ont de la pertinence d'esprit (rien à voir avec leur niveau d'études). Les autres, je considère que c'est du temps de gâché d'essayer d'entretenir une amitié avec eux, ils ne comprendront jamais ce que j'essayerais de leur démontrer (croyez-moi, j'ai essayé !). C'est comme s'ils n'avaient pas la « matière » pour comprendre, pas cette sensibilité d'analyse et de réflexion sur le monde. En outre, le monde est tellement peuplé de gens intéressants et intéressés, il y a tellement de choses à s'échanger...

Alors voilà ce que mon entourage cartésien me dit, rien que quand je leur explique ce que je viens de faire avec vous : « Whaou ! T'es perchée toi ! T'as dû abuser des rave-parties de ton adolescence. C'est une théorie de hippie ton truc, tu vas loiiiiin ! »

Merci les gens !

Voilà, on me prend pour folle en gros et je me fermis comme une huître, peu à peu, convaincue qu'ils avaient raison. Mais ça, c'était avant de lire votre livre. Maintenant, je me sens d'ailleurs avec une longueur d'avance sur les gens « lambda ».

Vous parliez d'être surdoué, d'avoir un QE élevé. J'aimerais faire ce

test de QE d'ailleurs... Car depuis que je suis petite, certaines personnes me le disaient que j'étais « spéciale », que ça se ressentait, que j'étais « très intelligente ». J'ai d'ailleurs un jour regardé les questions du QI, et ma curiosité s'est vite arrêtée car je me suis retrouvée devant un mur : je savais pertinemment que j'allais me plomber !

Ce test, comme vous le savez, repose sur des questions de logique, cartésiennes, des « trucs de maths » comme je dis ! Sauf que moi, le rapport à la logique, le raisonnement et les chiffres, c'est ma bête noire (au point où j'ai de grosses lacunes en mathématiques de la vie quotidienne, je ne sais littéralement pas compter). En voyant à quoi ressemblait ce fameux test du QI, je me suis dit : « C'est donc ça ce qu'ils appellent être intelligent ??? Eh bien, je ne le suis pas alors... »

J'étais très frustrée car, au fond de moi, j'ai toujours su que j'ai ce quelque chose de singulier.

Éléments qui me font penser que j'appartiens à cette catégorie de personnes :

– Je pense vraiment tout le temps, trop, je me pose des questions sur plusieurs domaines, le tout en même temps, du matin au soir. C'est comme si je pouvais ouvrir plusieurs fenêtres de pages Internet différentes au même moment. Parfois, je m'autosoûle avec ces pensées.

– Je ressens de la réelle empathie pour autrui. Quand on me raconte ses malheurs, je ressens ce nœud au niveau du plexus solaire, comme si le problème était le mien. Parfois, même rentrée chez moi, je passe des heures à penser à comment solutionner le problème dont on m'avait parlé. Le pire, c'est que je suis parfois même plus concernée que la personne elle-même. Et je suis aussi persuadée que je suis capable, voire la seule à pouvoir solutionner le problème. Et que si je n'essaye même pas d'aider cette personne, je vais me sentir vraiment mal, très coupable. Égocentrisme exacerbé ?

– Quand je rencontre une personne pour la première fois (même après), je la scrute de la tête au pied, et c'est là que je passe en mode « scan » et je me pose des questions ridicules comme : « Ah, elle a une trace de bronzage autour de son doigt, elle est partie où en vacances ? On est pourtant en mars, on ne bronze pas en mars ! Elle doit avoir les moyens de se payer des vacances au soleil... ou alors un bon CE ! Et puis pourquoi on voit la marque de sa bague ? Pourquoi ne l'a-t-elle plus ? Était-ce une bague de coquetterie ou une alliance ? Pourquoi a-t-elle divorcé ? Elle est peut-être veuve après tout... Mais sinon, qui a quitté qui ? Et pourquoi ? Comment vit-elle sa séparation ? » Tout ça en une minute de temps, je pensais cela, tout en lui serrant la main poliment et en me présentant.

Bien sûr, ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. Parfois, ces questions d'analyse m'envahissent tellement que j'ai envie de crier à mon autre moi d'arrêter, que j'en peux plus, que je suis épuisée de tout ça ! J'ai fait beaucoup de progrès depuis que je vous ai lue. J'ai réussi à canaliser un peu mes émotions, sinon, je devenais folle.

...

Mme Petitcollin, je vous remercie d'avoir lu mon roman. Cela m'a fait un bien fou d'extérioriser à une personne capable de m'aider vraiment.

Je vous souhaite bon courage et vous remercie encore d'avoir pris le temps de me lire.

Bien cordialement.

Amélie

Cet e-mail d'Amélie est le plus représentatif de votre courrier et récapitule bien tout ce que vous m'écrivez en général. Vous auriez pu m'écrire le même, n'est-ce pas ? Sa longueur est également dans la moyenne de vos e-mails. Vous comprenez maintenant pourquoi j'ai eu un peu du mal à suivre le rythme de vos e-mails ! Vous m'écrivez parfois candidement : « Vous comprendrez bien qu'à la vue d'un tel sujet, je ne peux limiter mon message à cinq petites lignes... », ou « Après "je pense trop", "je parle trop"... Mille excuses, je m'étais promis de ne pas faire un roman, car je sais que vous avez sûrement beaucoup à lire déjà... Alors je m'arrête là ! » Mais il arrive aussi que des e-mails fassent plus d'une dizaine de pages et là, franchement, c'est abuser, surtout quand l'auteur de l'e-mail conclut : « Je ne sais pas si vous allez répondre à cet e-mail et encore moins le lire, mais en tout cas ce fut agréable de coucher mon ressenti par écrit. »

Vous m'avez parfois agacée : par exemple, lorsque dans votre enthousiasme démesuré, vous m'avez écrit dès les premières pages du livre pour me poser mille questions auxquelles je répondais plus loin. Sébastien détient le record : il m'a écrit au bout d'une heure de lecture (en me disant qu'il me réécrirait à la fin du livre !). Il m'a semblé aussi que certains d'entre vous avaient lu le livre trop vite, probablement en diagonale, comme vous en avez l'habitude, malgré ma demande de respecter le cheminement mental que je vous avais concocté. Cela se sent alors dans la compréhension incomplète que vous avez du concept de « surefficiency ». J'ai également découvert votre petit fond de paranoïa (notamment lors nos échanges sur Facebook). Il y a eu quelques clashes mémorables, dont je sourirais

volontiers, si je ne savais pas qu'en raison de votre immense sensibilité, vous en avez été blessés. La rapidité avec laquelle certains d'entre vous m'ont idéalisée puis détestée est impressionnante ! Mais, dans l'ensemble, je trouve nos rapports incroyablement chaleureux et nourrissants. Quel plaisir de vous lire, de vous écouter, de vous rencontrer lors des conférences. Merci à vous pour votre générosité, votre gentillesse, votre joie de vivre et votre gaieté. J'ai de la chance d'avoir des lecteurs tels que vous !

Ce texte est aussi une bonne synthèse de votre ressenti à la lecture de *Je pense trop*.

Christel,

J'espère que vous allez bien. Je voulais juste partager avec vous un SMS que je viens de recevoir : « Je te suis très reconnaissant... et je te "déteste" à la fois [!] de m'avoir conseillé le Je pense trop : je viens de le finir, et ça a été à la fois une expérience très enrichissante... et très traumatisante : j'en ai pleuré à chaudes larmes, sur beaucoup de passages... Bilan tout de même positif donc MERCI :) » Je vous souhaite un bel été !

Alexandra

La plupart du temps, votre rencontre avec mon livre a eu deux origines :

– soit on vous l'a conseillé ou offert par amitié ;

– soit un étrange hasard, que vous m'avez souvent longuement décrit, vous l'a mis entre les mains. Il semble que tous ces concours de circonstances vous ont amené à commencer cette lecture à un moment où elle se révélait particulièrement utile pour vous. J'adore ces synchronicités !

Depuis quelque temps, vous m'écrivez que c'est votre médecin ou votre thérapeute qui vous a recommandé ou même prescrit cette lecture. Je tiens à remercier ces thérapeutes pour leur ouverture d'esprit et leur confiance. Je suis heureuse et fière que mon livre soit maintenant considéré comme un outil thérapeutique.

Ensuite, comme l'ami d'Alexandra, vous avez exprimé l'immense émotion que vous a procurée cette lecture. Vous avez tous beaucoup ri et pleuré, mêlant souffrance et soulagement, joie et colère. Ce livre a été pour vous un bouleversement, heureusement positif. Pour certains d'entre vous cette lecture a même été une bouée de sauvetage, arrivant *in extremis* au moment de votre naufrage. Vous me l'avez écrit : ce livre vous a parfois sauvé du suicide ou de la folie. Quelle chance d'avoir pu vous aider ainsi ! Votre gratitude me va droit au cœur. La plupart d'entre vous se sont reconnus dans le livre de la première à la dernière ligne. Cette constance est vraiment impressionnante. C'est presque du tout ou rien. Vous dites que vous ne vous étiez jamais sentis aussi bien compris et cernés par un auteur. Certains ont même été gênés par cette clairvoyance qui les avait scannés mais, dans l'ensemble, vous avez surtout apprécié d'être « enfin compris ». Parfois, une personne me dit avec gêne qu'elle s'est reconnue dans beaucoup de points, mais pas dans tous... Alors, faussement étonnée, je demande : « Ah oui ? Et dans quels points ne vous êtes-vous pas reconnu ? » La réponse est universelle et m'amuse beaucoup : en fait la personne s'est reconnue dans **tout** le livre, du début à la fin, **sauf** au niveau de l'intelligence ! C'est ce passage-là, sur l'intelligence, qui lui pose problème. Il faudra donc que nous approfondissions cet aspect de la surefficiency.

Avec beaucoup de délicatesse, vous m'avez confirmé vos expériences extrasensorielles, soulagés aussi d'avoir un espace pour en parler librement. Comme beaucoup d'entre vous, Carole m'écrit : « Je voulais également vous signaler que page 55 vous parlez d'expériences mystiques. Vous dites ne pas souhaiter vous étendre sur ce sujet, mais je vous confirme que cela me parle beaucoup : clairvoyance, communion avec la nature, prémonition, percevoir les auras, voir l'énergie dans le ciel (qu'il soit bleu ou gris), ressentir physiquement une présence, souvenirs de vies antérieures (notamment liés à l'Égypte et à la momification). Alors merci d'avoir quand même abordé un peu le sujet. Tout cela est vrai et je ne peux le nier, ça fait vraiment partie de ma réalité. Ce sont d'ailleurs les médiums qui m'ont aidée à une époque et non les psychologues ou les psychiatres, qui vous disent que vous avez des hallucinations ou que vous êtes narcissique. Pour moi c'est forcément lié au fonctionnement du cerveau. (Je connaissais la conférence de Jill Bolte Taylor.) »

Bien sûr, vous avez rebondi sur l'hyperesthésie, me racontant toutes les façons dont elle se manifeste dans votre vie. Lorsque vous l'avez abordée de façon positive, vous avez délicieusement exprimé toute la sensorialité, sensualité, volupté qui vous caractérise. Les aspects négatifs de cette hyperesthésie vous procurent évidemment beaucoup de stress et de mal-être, incompréhensibles pour votre entourage qui vous traite de chipoteurs. Vous m'avez raconté avec beaucoup de poésie votre synesthésie. Certains d'entre vous m'ont parlé de leur capacité à ressentir l'électricité statique dans l'air et à percevoir le soulagement qu'apportent les ions négatifs après la pluie. Plusieurs personnes m'ont demandé si l'hyperesthésie pouvait expliquer l'hypersensibilité aux ondes électriques ou électromagnétiques, au Wi-Fi et aux téléphones portables. Je pense que oui, évidemment, mais je n'ai aucune piste scientifique pour le confirmer.

Nous reviendrons en détail dans le reste du livre sur votre manque de confiance en vous, vos difficultés en amour, au travail, en société... Vous m'avez posé beaucoup de questions et j'ai quelques réponses à vous proposer.

Au milieu de tout ce positif dans vos retours, il apparaît deux points noirs : la réaction des normo-pensants à ce livre et vos rapports avec les manipulateurs.

Concernant les normo-pensants, vous avez été nombreux à me dire que vous étiez très contents de pouvoir enfin comprendre comment ils fonctionnent. Cela vous a beaucoup aidé dans vos relations avec eux. Quelques-uns d'entre vous ont vu du dénigrement dans ma façon de vous les présenter et s'en sont dits choqués. Cela m'étonne. Je n'avais nullement l'intention de les dénigrer. L'appellation « normo-pensant » n'exprime que le concept de penser « normalement », c'est-à-dire d'être dans la norme. Les autistes appellent les gens « normaux » les « neuro-typiques ». Je connais votre capacité à pinailler sur un mot plutôt qu'un autre. Si l'appellation « normo-pensants » est pour vous connotée péjorativement, utilisez plutôt « neuro-typique ». Pour moi, l'explication allait dans les deux sens. Je vous donnais des clés pour vous comprendre et comprendre les normo-pensants. J'espérais qu'en retour les normo-pensants seraient contents d'avoir enfin une

grille de décodage des surefficients. Mais, à ma grande déception, cela n'a pas été le cas.

Amélie écrit : « Ma campagne de lecture auprès de mes proches a été soit florissante pour ceux qui ont cette faculté de s'analyser et de faire du "self-thinking", soit, de ceux très terre-à-terre, je n'ai reçu qu'un "Non mais ces livres-là, c'est comme l'horoscope, ils sont tournés de manière à ce que tu puisses t'identifier et du coup tu te sens comprise. T'es sûre que c'est pas une secte ?" J'imagine votre sourire en lisant ceci... » Non, Amélie, je n'ai pas souri ! À l'instar d'Amélie, Xavier me confirme l'accueil décevant que les normo-pensants ont réservé au livre. Il me dit : « Je sais immédiatement si j'ai affaire à un surefficient ou à un normo-pensant : il suffit que je parle de votre livre ! Si c'est un surefficient, il me bombarde de questions. Le sujet le passionne. Si c'est un normo-pensant, un silence glacé s'installe et dès qu'il le peut, il change de sujet. » Quelques mamans et épouses normo-pensantes m'ont dit avoir lu le livre et qu'elles y ont reconnu enfants ou mari. Elles sont venues me demander des pistes pour les gérer ! Deux maris normo-pensants très amoureux de leur surefficiente m'ont écrit pour me dire que je leur avais fait de la peine. Émerveillés par la pêche, la pétillance, la gentillesse et l'intelligence de leur surefficiente, ils supportaient stoïquement son hyper émotivité, ses doutes et ses sautes d'humeur. Alors, lire dans mon livre qu'une surefficiente risquait de s'ennuyer avec un conjoint normo-pensant les a attristés. J'en suis d'autant plus désolée que, dans leur cas, c'était effectivement probablement injuste. L'effort qu'ils ont fait de lire Je pense trop pour comprendre leur surefficiente prouve que ce sont des conjoints ouverts. Vu la qualité de leur amour, je pense que leur normalité devait être plus source de stabilité et d'apaisement que d'ennui pour leurs conjointes. J'espère qu'une discussion constructive aura suivi la lecture de mon livre et leur aura permis d'ajuster leur relation plutôt que de la clôturer !

Mais, dans l'ensemble, voici ce que vous m'avez rapporté des réactions de normo-pensants : très peu l'ont lu. Très peu ont reconnu que ce livre leur donnait des clés pour comprendre un proche surefficient. En majorité, ils se sont montrés indifférents ou méprisants. Un horoscope, une secte, un livre démagogique ou, argument massue : une mode. En parallèle, les diagnostics de bipolarité, d'hyperactivité et de troubles de l'attention semblent en forte augmentation. Une autre façon d'utiliser le concept consiste à le

décliner à l'infini jusqu'à le vider de sa substance. Les articles sur les surdoués, les hypersensibles, les hyperémotifs, etc., se sont multipliés, certains bourrés de banalités ou enfonçant les portes ouvertes, jusqu'à frôler l'overdose et l'écœurement.

Le sujet devient même suffisamment dérangeant pour qu'on commence à le dénigrer : ce serait donc « une mode ». Rien ne serait neurologiquement prouvé au niveau des fonctionnements cérébraux, les notions de cerveau droit – cerveau gauche seraient obsolètes... Cependant, entre dyslexiques et autres dys, autistes et surdoués, le *no man's land* persiste : aucun lien solide ne semble être établi pour donner aux surefficients une image cohérente de ce qu'ils sont. Au contraire : les appellations pathologisantes fleurissent. Plus grave, au travers des dénominations fourre-tout de type TDHA ou bipolaire, vous trouverez autant de surefficients incompris dans leur fonctionnement que de manipulateurs opportunistes ayant, grâce cette étiquette, un nouveau boulevard pour harceler en toute impunité. Bref, vous voici comme toujours confrontés à ces fragments de miroir, qui vous renvoient de vous une image kaléidoscopique. Le miroir en pied, ce n'est pas pour demain ! C'est le principal problème de l'hyperspécialisation du cerveau gauche dans les domaines scientifiques.

Enfin, l'aspect le plus dramatique de votre courrier est parfaitement expliqué dans la suite de l'e-mail d'Amélie dont je ne vous ai pas encore fait part :

*Cela étant dit, je pense que c'est un sujet sur lequel on pourrait discuter des heures durant tant les possibilités de nuances et de spécificités sont nombreuses. **La partie qui m'a surtout choquée est celle concernant les pervers narcissiques.** Vous vous obstinez à dire et à répéter que ce sont des personnes profondément méchantes et vides de toute possibilité de changement. J'ai l'impression que vous vous êtes lancée dans une vaste chasse aux sorcières, mais je ne comprends pas pourquoi tant s'évertuer à les pointer du doigt. Nous sommes tous construits sur le même modèle et, comme le dit Jill Bolte Taylor, personne n'est à l'abri d'une modification soudaine qui viendrait bouleverser nos habitudes et nos perceptions. Je ne vois pas donc pas en quoi ces personnes seraient fondamentalement cruelles et dangereuses. Je comprends qu'elles puissent se complaire dans leur impression de toute-puissance et de supériorité jouissive, mais je ne pense pas qu'elles soient*

heureuses dans leur état, pas plus qu'elles en sont conscientes. C'est pourquoi je ne peux en aucun cas penser d'un autre être humain qu'il est mauvais par pure et totale intention. Je confronte tous les jours des personnes aux comportements qui me navrent, me désolent, me frustrant... Mais il y a tant de paramètres en jeu (y compris des milliards de millions dont, je pense, nous n'avons aucune idée) tels que l'éducation, la culture, les divers traumatismes (!!!!), la génétique, l'appréhension, la compréhension, les rapports aux autres et à soi, l'ignorance, les désirs, la complexité, l'inconnu, tout et rien à la fois, qu'il me paraît tout à fait impossible de faire des raccourcis de cet ordre ! Et, oui, je vous le confirme, à mes yeux c'est vous qui êtes « méchante » (entre guillemets car je ne peux penser que vous soyez réellement méchante) à insinuer qu'il puisse exister des gens aussi méchants, et surtout je ne comprends pas comment vous pouvez faire aussi facilement des jugements et être aussi peu compréhensive. Mes paroles sont un peu dures, certes, mais je suis sur le carreau face au ton infantilisant et réducteur que vous employez dans votre livre en disant, par exemple : « Un surefficient mental serait très malheureux d'être méchant, certes, mais même très malheureux, il ne deviendra pas méchant. Les manipulateurs sont très méchants et même cruels. Ils sont surtout très contents de l'être et ils ne sont pas du tout malheureux. » Donc, si je résume, les surefficients sont les gentils fragiles qu'il faut protéger et les pervers narcissiques les vilains qui viennent les attaquer ? Je vous avoue que je ne vous suis absolument pas et je reste abasourdie devant ce discours. Moi-même, je me trouve très régulièrement « méchante », très sèche et cassante et sachant très bien où aller pour déstabiliser et arriver à mes fins, mais je me rends vite compte de mes actes et regrette amèrement. C'est ainsi que j'ai compris que c'était tout simplement un moyen de défense, un vulgaire bouclier. Mais je ne pense pas que tout le monde ait la même chance que moi de pouvoir analyser ses propres comportements...

Sur ce ! Je vous remercie néanmoins pour tout le travail que vous effectuez !

Très cordialement...

Je vous l'ai dit : ma spécialité c'est la communication, et c'est pour cela que j'ai pu étudier les gens, non pas dans leur individualité comme le font habituellement la science et la psychologie, mais dans leurs interactions. C'est notamment par leurs interactions avec les manipulateurs que le profil des surefficients est apparu aussi précisément : tant de bienveillance, de gentillesse, d'envie de comprendre, de persévérance... ce n'est pas ordinaire !

Mais quand cette bienveillance devient aussi bornée, que dire ? Amélie est toute jeune : vingt-quatre ans. Elle a toute la vie devant elle pour découvrir laquelle de nous deux a raison. Ma chère Amélie, si je condamne si « facilement » les manipulateurs, c'est parce que cela fait vingt ans, presque votre âge, que je travaille aux côtés de ceux qui sont leurs victimes et que je connais trop bien ces sinistres individus. Mais une fois de plus, j'ai un gland dans la main et Amélie me dit que je suis méchante de dire qu'il est tombé d'un chêne. Je ne lui ai pas répondu, parce que je ne savais pas quoi lui répondre, mais j'ai très peur pour elle. Elle a le paramétrage parfait pour devenir la proie d'un de ces prédateurs, voire de plusieurs simultanément.

Heureusement, vous avez les défauts de vos qualités. Votre gaieté, votre gentillesse, votre enthousiasme ont porté *Je pense trop* depuis sa sortie. Vos si nombreux e-mails ont été autant d'encouragements à continuer à explorer le concept. C'est aussi votre intelligence et votre créativité qui ont inspiré cette suite. Alors, merci pour tout ce que vous êtes. Maintenant, allons explorer ensemble toutes les solutions que j'ai à vous proposer.

Chapitre II

Chouchoutez votre hyperesthésie

J'avais commandé un Figeac 71, mon saint-émilion préféré. Introuvable. Sublime. Rouge et doré comme peu de couchers de soleil. Profond comme un la mineur de contrebasse. Éclatant en orgasme au soleil. Plus long en bouche qu'un final de Verdi. Un vin si grand que Dieu existe à sa seule vue. Elle a mis de l'eau dedans. Je ne l'ai plus jamais aimée.

Pierre Desproges

Comme dans *Je pense trop*, je voudrais commencer par vous parler, vous reparler plutôt, de votre hyperesthésie, qui est le point de départ neurologique de beaucoup de vos fonctionnements. Dans vos e-mails, vous m'avez finalement peu parlé de ces cinq sens en alerte qui captent toutes les informations sans répit. Souvent, vous n'avez abordé ce thème que pour souligner la justesse de mes propos sur votre hypersensorialité et m'en donner quelques exemples, plus positifs que négatifs d'ailleurs. Peu d'entre vous se sont plaints de leur hyperesthésie. Seuls les gens qui présentent une douloureuse hypersensibilité à l'électricité ou aux ondes électromagnétiques cherchent en vain une écoute et surtout des solutions à leur problème. Bien que je vous aie parlé de la pénibilité d'un système sensoriel aussi développé, je n'ai pas eu l'impression que vous réalisiez à quel point cela peut être une source de stress et de fatigue pour vous. Je pense qu'il y a une grande part de résignation : qu'y faire ? Et certainement aussi, vous avez déjà inconsciemment mis en place des comportements d'évitement : vous fuyez spontanément les situations qui surchargeraient votre système sensoriel. Aujourd'hui, je pense que c'est vraiment l'aspect primordial de votre surefficiency et la première de vos caractéristiques à prendre en compte. Je n'ai pas assez développé cela dans mon précédent ouvrage. Chaque stimulation sensorielle peut devenir une micro-agression. Je suis convaincue que beaucoup de vos « pétages de plombs » viennent d'une surcharge sensorielle

peu consciencisée.

Vous le savez, dans les cerveaux neuro-typiques, un tri s'opère automatiquement entre les stimulations sensorielles pertinentes et celles qui ne le sont pas. Cela s'appelle « l'inhibition latente ». C'est un processus d'élagage (ou de zapping) qui annule la perception des informations jugées inutiles. Cela facilite la concentration et protège le système sensoriel. Un normo-pensant vous recommandera sincèrement de ne pas « écouter » le marteau-piqueur et s'étonnera que vous en soyez à ce point incommodé. Dans votre cerveau, cela ne fonctionne pas de la même manière. Outre votre hyperesthésie, vous avez un « déficit de l'inhibition latente ». C'est-à-dire qu'à moins de faire un effort conscient pour les neutraliser, vous devrez endurer toutes les stimulations qui vous assaillent. C'est pourquoi je voudrais que vous accordiez plus d'attention à vos perceptions sensorielles et que vous preniez l'habitude de protéger vos sens exacerbés. Vous me demandez comment faire pour être moins hypersensibles et surtout moins émotifs. Je pense que la priorité est de prendre mieux soin de votre système sensoriel.

Dans *Vivre avec le syndrome d'Asperger*¹, Liane Holliday Willey raconte que dans l'enfance, elle a failli ne pas passer les tests de QI parce qu'on lui tendait un crayon de couleur noir à la place d'un crayon de papier. Cette mine de crayon qui s'écrasait grassement sur une feuille de papier couleur vanille l'écœurait. Elle dit aussi que les couleurs pastel lui donnent envie de vomir et que les meubles et objets aux lignes arrondies lui procurent un malaise. Elle aime les couleurs franches et les angles nets. De ce fait, la prime enfance de ses filles a été particulièrement problématique pour elle : tous les objets pour bébés, du chauffe-biberon aux jouets, sont pastel et arrondis. Pour elle, le summum de l'inconfort a été atteint avec des couverts de dînette en plastique stylisés. Gabriel, lui, me parle de problèmes analogues avec la nourriture : il essaie de m'expliquer que, pour qu'il puisse manger, l'aliment doit avoir gardé sa forme, sa couleur et sa consistance d'origine. Par exemple, les carottes ne peuvent être ni cuites ni râpées... Cela lui complique énormément la vie. Ces exemples peuvent vous sembler extrêmes. Pourtant, je suis sûre que de façon inconsciente et peut-être atténuée vous vivez ce genre d'inconforts. Alors, nous allons faire la *checklist* ensemble de tout ce qui pourrait vous incommoder et ajouter à votre hyperémotivité. Soyez attentifs à vous-même. Tous les aspects sont à prendre en compte.

Bichonnez vos yeux

Vous connaissez votre sens du détail. Vous savez qu'un simple détail comme une tache sur un chemisier ou une feuille de salade sur la dent de votre interlocuteur peut vous déconcentrer. Vérifiez donc régulièrement qu'aucun détail n'est susceptible d'accaparer votre attention. Sinon, faites en sorte de pouvoir vous en détacher. Ensuite, portez votre attention sur la luminosité ou l'éclairage : préférez-vous un éclairage froid ou chaud ? Choisissez vos lampes et votre ambiance d'éclairage avec soin. Si vous le pouvez, installez des variateurs de lumière pour pouvoir adapter l'ambiance lumineuse à votre humeur du moment. (Cela devient compliqué avec les nouvelles normes d'ampoules !) Puis, comme Liane Holliday Willey, vérifiez que les couleurs que vous portez et qui vous entourent vous plaisent. Ne vous infligez pas de subir stoïquement des couleurs agressantes pour votre système sensoriel ! Idem pour le mobilier : préférez-vous une ambiance fouillis, cosy ou épurée ? Observez les courbes ou les arêtes, les volumes, les matières et les matériaux, le niveau d'encombrement de la pièce, jusqu'à trouver le niveau de chaleur, d'harmonie et de confort visuel qui vous convient. Enfin, n'oubliez pas de choisir avec soin la couleur et le design de votre électroménager. Lorsque vous êtes à l'extérieur, si vous êtes facilement ébloui par la lumière, n'oubliez jamais vos lunettes de soleil (que vous aurez choisies soigneusement : couleur des verres, confort de la monture...). Méfiez-vous des néons. Ils auront probablement un impact sur votre humeur. Soyez vigilant avec la foule et les lieux trop passants : le mouvement perpétuel peut vous donner le tournis et vous éparpiller l'attention.

Dorlotez vos oreilles

Votre système auditif est quasiment inversé par rapport aux normo-pensants : vous entendez mieux les sons lointains et graves que les sons aigus et proches, donc par exemple mieux les bruits de fond que les conversations. De ce fait, vous concentrer sur ce que dit votre interlocuteur dans un lieu bruyant et passant peut devenir une véritable torture. Normalement, quand quelqu'un parle, nous entendons dans l'ordre : les mots qu'il prononce, puis son débit de

paroles, le rythme, le ton de sa voix, puis son accent et enfin sa voix. Pour vous, c'est l'inverse. Vous entendez d'abord la voix : est-elle grave ou aiguë, râpeuse, criarde, veloutée ou cristalline ? C'est le premier filtre qui peut déjà bloquer votre audition. Ensuite, vous êtes interpellé par l'accent. Une façon inhabituelle de prononcer les mots peut vous distraire ou générer de la confusion mentale. Ensuite, vous entendez le ton employé qui peut vous détendre ou vous stresser. Ce ton est-il agressif et stressé, ou amical et posé ? Enfin, le rythme et le débit des paroles vous interpellent avant que vous puissiez être finalement atteint par le contenu du discours et pouvoir ainsi donner du sens. C'est-à-dire que si votre interlocuteur a une voix déplaisante, un accent bizarre ou un ton agressif, vous aurez beaucoup de mal à comprendre ce qu'il dit ! D'autre part, je pensais que les hyperesthésiques n'avaient soit que de musique douce ou de silence pour reposer leur système auditif. Je me suis trompée. Certains d'entre vous m'ont dit raffoler du son de leur aspirateur. À cette occasion, j'ai découvert avec stupeur qu'il existait des enregistrements « relaxants » du son d'un aspirateur ou d'un sèche-cheveux (« Relaxing hair dryer sound 10 hours » sur YouTube !). À la réflexion, il est vrai que le son d'une Maserati... Je vous invite néanmoins à vérifier quels sons vous irritent et quels sons vous ravissent. Autant choisir avec soin le son, grave ou aigu, et le nombre de décibels de chacun de vos appareils électroménagers, de la sonnette d'entrée, du réveil, etc. Faites-vous plaisir ! De la même façon, prenez en compte l'acoustique d'une pièce, son isolation phonique, le son du parquet, de la chaise qui racle le carrelage, des chaussures qui couinent... Vous le savez, la musique compressée fait mal aux oreilles. Ne vous infligez pas des enregistrements audio de mauvaise qualité, ni des écouteurs imparfaits. Pensez à vous offrir de vrais moments de silence. Il suffit parfois de couper la radio ou la télévision, de fermer une porte ou une fenêtre... Je pense que vous ne m'avez pas attendue pour fuir les lieux trop bruyants, par exemple ces boutiques où la musique casse littéralement les oreilles (mais comment est-ce possible ? Pauvres vendeurs ! Que fait l'inspection du travail ?). Ayez toujours des bouchons d'oreilles dans la poche et mettez-les sans complexe à chaque fois que vous en ressentez le besoin, au cinéma et surtout en boîte de nuit. Certaines entreprises commencent enfin à se rendre compte que les *open spaces* sont fatigants et déconcentrent les employés. Il y a de l'espoir ! De même, je me demande comment les employés peuvent se concentrer dans un bureau, quand l'un de leurs collègues est au téléphone dans la même pièce !

Enfin, je voudrais vous donner une petite astuce pour gérer votre agacement devant les sons crispants : remarquez que les informations sensorielles vous agressent d'autant plus que vous les estimez incongrues et illégitimes. Valérie me raconte : « Quelquefois le soir, il y a des gens qui restent à bavarder sur le banc en bas de chez moi, juste sous la fenêtre de ma chambre. Même s'ils parlent doucement, ils m'exaspèrent. S'ils chuchotent, c'est pire, ça me fait tendre l'oreille ! Je me dis qu'ils n'ont rien à faire là, qu'ils devraient savoir qu'ils gênent les gens qui veulent dormir. Or, hier soir, ce n'était pas des gens qui bavardaient, mais une chouette qui a hululé, fort, longtemps et de façon aléatoire. Je me suis rendu compte que cette chouette ne me dérangeait pas. J'ai pu intégrer ce bruit et m'endormir avec parce que je le trouvais légitime, incontournable et adorable. »

Ainsi, vous pouvez développer le réflexe de légitimer les informations sensorielles qui vous agressent au premier abord. Par exemple, si le bruit de la souffleuse à feuilles vous irrite, prenez le temps de regarder travailler ce jardinier qui vous fait un beau jardin, de respirer l'odeur des feuilles mortes qu'il rassemble. En voyant les allées devenir toutes nettes, vous vous rendrez compte que le bruit devient supportable.

Choyez vos ressentis

De la même façon, des informations de chaud, de froid, d'humidité ou de sécheresse, une climatisation mal réglée, des vêtements qui serrent ou qui grattent, un arrière-goût rance, un relent nauséabond, sont autant de petites agressions qui peuvent facilement être évitées. Comment dormir dans des draps rêches ou boulochés ? Même l'odeur d'une pièce, d'une voiture ou d'une personne peut vous empêcher de vous concentrer. Ça vaut le coup d'éliminer toutes ces sources d'inconfort. Votre *check-list* peut s'appliquer au mobilier (confort, ligne et bois massif, par exemple), aux vêtements (étiquettes, élastiques et matières), mais aussi aux sprays désodorisants, aux cosmétiques et détergents : texture et parfum des gels douches, crèmes hydratantes, shampoings, lessives, assouplissants et autres. Bref, soyez à l'écoute de toutes ces informations sensorielles et prenez tout le temps dont vous avez besoin pour choisir vos produits, même votre lessive.

L'aspect kinesthésique concerne également le confort ergonomique. Beaucoup d'entre vous oublient d'écouter leur corps. Soyez attentif à votre position, votre respiration, sans oublier de bâiller, de respirer, de bouger, de vous étirer régulièrement, surtout quand votre cerveau a longuement mouliné. Observez et modélisez les chats, champions du confort et de la détente.

Le thérapeute Bernard Raquin dit que l'enfant tient plus du moustique que de l'être humain. Quand on est hyperesthésique et qu'un petit bonhomme virevolte bruyamment autour de soi, on doit parfois beaucoup prendre sur soi pour garder son self-control. Vous l'avez sans doute remarqué : essayer de faire abstraction de la présence de l'enfant empire les choses des deux côtés. L'enfant cherche l'attention de l'adulte parce qu'il en a besoin, l'adulte essaie de s'isoler dans sa bulle pour garder sa concentration. En général, cela finit mal. Mieux vaut renoncer à être tranquille, accorder toute sa disponibilité à l'enfant pendant un long moment pour qu'il puisse faire le plein d'attention, puis l'informer qu'on n'est plus disponible pour lui parce qu'on a des choses à faire. On lui demande alors clairement de s'occuper tout seul. C'est plus constructif que d'essayer de jouer sur les deux tableaux simultanément. Une présence qualitativement intense nourrit mieux le besoin d'attention d'un enfant qu'une demi-présence quantitativement plus longue. Les enfants doivent aussi apprendre à laisser les adultes tranquilles. C'est plus simple pour eux d'y arriver s'ils ont reçu en amont leur compte d'attention.

Sans doute aurez-vous vos astuces personnelles, pleinement adaptées à votre hyperesthésie. Par exemple, vos lunettes de soleil et des bouchons d'oreilles toujours à portée de main ou une écharpe parfumée autour du cou pour y blottir votre nez en cas d'émanations pestilentielles intempestives, comme une personne mal lavée dans le train à côté de vous... Régulièrement, au cours de la journée, mettez toute votre attention, toute votre conscience, dans votre système sensoriel : faites le point et ajustez. N'hésitez pas à vous isoler régulièrement. Vous avez besoin de moments de solitude et de tranquillité pour vous ressourcer. Vous devriez déjà ainsi faire significativement baisser votre niveau de stress et de fatigue, améliorer votre capacité à vous concentrer et à diminuer la fréquence de vos explosions. Ensuite, comme je vous le conseillais déjà dans *Je pense trop*, pensez à saturer régulièrement vos cinq sens

d'informations agréables : je vous prescris de l'art et de la nature à très hautes doses ! Dans des environnements voluptueux, vous pourrez jouir sereinement de l'originalité de votre système sensoriel.

Nathalie m'écrit : « Juste une petite chose à dire pour les hobbies concernant les surefficients : avec cette façon de voir les choses différemment, la photo, même en amateur, permet de montrer "notre façon" de voir le monde. Personnellement, surtout la nature. Pas besoin d'appareil exceptionnel pour sortir du lot, juste cadrer l'instant que l'on perçoit. Oui, le regard cerveau droit est original, neuf et précis. Il permet de faire des photos très touchantes et très frappantes. Il en va ainsi des cinq sens. »

Comme Nathalie, vous pouvez jouer avec votre système sensoriel différent et subtil pour apporter aux autres votre perception originale du monde !

Hyperesthésie et troubles du voisinage

Aline me consulte parce que, pour la seconde fois, elle se fait harceler par ses voisins au point de devoir déménager. Ils en sont aux menaces et aux insultes, les coups ne vont plus tarder. Puisque cela s'est déjà produit, elle pense qu'elle s'attire elle-même ce genre d'ennuis. Elle voit bien que les autres voisins s'entendent bien. Effectivement, au cours de notre conversation, elle comprend l'engrenage qui l'a menée à ces relations infectes. Aline, particulièrement hyperesthésique et ignorant l'être, pense que tout le monde fonctionne comme elle et a un système sensoriel aussi développé. C'est donc en toute candeur que, dès son emménagement, elle communique à ses voisins les règles de bon voisinage qu'elle pense être réciproquement nécessaires pour vivre en bonne intelligence. Sans le savoir, elle se fait d'entrée une réputation de voisine pénible. Les voisins haussent les épaules et continuent à vivre normalement. Croyant s'être fait mal comprendre, elle insiste, pensant qu'ils vont être sensibles aux efforts qu'elle-même s'impose pour eux et que la réciprocité va s'installer. Par moments, elle voit bien qu'ils ne comprennent pas, notamment pour le cliquetis des pinces à linge qui l'empêche de s'endormir. Ce n'est pourtant pas difficile d'étendre son linge avant

22 heures ! C'est l'inverse qui se produit : les choses s'aggravent, les voisins sont de plus en plus insupportables et reçoivent ses récriminations de plus en plus mal. Ils commencent à lui reprocher de les épier, de ne pas avoir de vie personnelle, d'être une vieille fille acariâtre. Ils lui recommandent grossièrement de remédier à ce problème. Puis, ils se mettent à faire tout ce qu'ils peuvent pour la faire plier. Le jeu de pouvoir sur le territoire devient féroce. La discussion vire aux insultes dès qu'elle essaie de revenir sur ses besoins de calme et de silence. Aline s'effondre le jour où elle comprend qu'ils font exprès de faire tourner leur machine à laver sur essorage jour et nuit parce qu'elle leur a dit ne pas en supporter les vibrations. Découvrir son hyperesthésie est une révélation pour Aline. Elle comprend qu'une voisine qui se plaint des basses de la musique, du cliquetis des pinces à linge et des vibrations de la machine à laver peut passer pour cinglée auprès des normo-pensants et qu'eux-mêmes sont en droit de se sentir harcelés par elle. La découverte de sa surefficiency a changé la vie d'Aline. Elle a pu se comprendre et accepter d'être différente. Quelques semaines plus tard, elle avait trouvé une petite maison individuelle à louer au milieu des vignes et se réjouissait de déménager !

À l'inverse, Joëlle, elle, subit sans broncher le tapage de ses voisins : musique trop forte toute la journée, hauts talons de Madame à trois heures du matin, disputes du couple, odeur de la cigarette de Monsieur sur le balcon à toute heure, chasses d'eau et portes claquées... Joëlle a un pauvre sourire : aucun voisin ne semble s'en plaindre. C'est donc qu'elle doit être la seule à en être gênée.

Comme je le disais dans *Je pense trop*, l'hyperesthésie bien gérée est une grande chance. Elle est source de joie de vivre et de volupté, mais elle peut aussi être source de stress et d'énervement. À vous d'en tirer le meilleur usage. Aline pourra prendre son petit déjeuner dans son jardin, en admirant le lever du soleil, en écoutant les oiseaux chanter, en laissant le vent jouer dans ses cheveux et en respirant les parfums de la nature qui s'éveille... s'il n'y a pas de tracteur en activité dans la vigne... Eh oui, restons réalistes : nous n'habitons pas sur la lune !

[1](#) Voir la bibliographie.

Chapitre

Apaiser votre hypersensibilité



Votre hyperémotivité est également composée d'hypersensibilité. Vous vous sentez heurté par beaucoup de choses, à titre personnel, mais aussi par ce qui se passe dans le monde. Un mot, une intention, une critique, mais aussi parfois une mauvaise interprétation de votre part et vous voilà bouleversé. Je vous vois faire sur Facebook : tant de causes vous tiennent à cœur, tant de choses vous indignent, vous révoltent, vous attendrissent, vous apitoient... Vous relayez des informations et des photos « émotionnelles », donc quelques intox... (Ça m'est arrivé aussi !) Ayant les défauts de vos qualités, vous faites également preuve de beaucoup d'enthousiasme devant les bonnes actions, de compassion, d'émerveillement. Mais tout cela alimente votre hyperémotivité.

Dans le livre de Vadim Zeland, *Transurfing*¹ (livre que je vous recommande vivement !), j'ai trouvé un nombre invraisemblable de pépites, issues de la physique quantique. En voici déjà deux, qui peuvent beaucoup vous aider à atténuer votre hypersensibilité : les balanciers et les forces d'équilibrage.

Fuyez les balanciers

Pour Vadim Zeland, un « balancier » est simplement un conglomerat d'individus. Par exemple, une ruche ou une termitière est un balancier. Un club de foot amateur, une association caritative ou un parti politique, aussi. Prenez le temps de l'observer : nous vivons entourés de balanciers. Dès lors qu'un balancier se crée, il n'a que deux objectifs : attirer à lui un maximum d'individus et se

nourrir de leur énergie. Le club de foot amateur a besoin de bénévoles, l'association caritative de dons, le parti politique d'électeurs... Énergie positive ou négative, peu importe. Ainsi, que vous soyez « pour » ou que vous soyez « contre » une cause, vous donnez votre temps et votre énergie à ce balancier. Or, pour un balancier, l'essentiel est que le plus possible de gens en parle et y consacre leur temps, donc votre opposition le sert. Pour mieux se faire connaître, le balancier mettra sur un piédestal un de ses membres, voué à la gloire ou à la célébrité pour devenir l'équivalent d'une oriflamme. Ne vous y trompez pas, même un président de la République n'est que l'étendard de son balancier. De même, un acteur célèbre devient la bannière de l'industrie du cinéma. Le cinéma existera sans lui, mais lui ne peut exister que grâce au cinéma (à moins d'épouser la cause d'un autre balancier en guise de reconversion). La mort, pour un balancier, c'est l'indifférence des foules. Si vous n'êtes plus acheteur, vous neutralisez le vendeur. C'est pourquoi les boycotts bien menés ont un réel impact. J'ai trouvé fascinant de pertinence cette notion de balancier. Quel est l'intérêt pour vous de repérer ces mécanismes ? Il est multiple.

Tout d'abord, réalisez qu'avec votre émotionnel en fusion, vous êtes un excellent client pour tous les balanciers ! Vous vous indignez et vous vous enthousiasmez pour une foule de choses. Faciles à enflammer, faciles à récupérer ! Cessez de foncer dans tous les chiffons rouges que vous tendent ces balanciers sous les naseaux, prenez du recul et cherchez les éventuelles manipulations d'opinions sous-jacentes. Pourquoi cette cause est-elle mise en avant ? À qui va profiter votre générosité ou votre indignation ? Comment est orchestrée l'opinion publique sur cette information ? À qui profite le « crime » ? Bref, passez systématiquement en deuxième degré.

Ensuite, les balanciers sont friands des jeux psychologiques à base des rôles du triangle « victime, bourreau, sauveur² », dans lesquels la victime est rarement celle qu'on croit. Prenez beaucoup de recul sur les situations dramatiques. Il y a des façons d'aider qui sont saines et d'autres qui alimentent le jeu. Par ailleurs, comprenez que « lutter contre » et même « lutter pour » est stérile. Les engouements et les indignations ne sont que des feux de paille. Si vous voulez vraiment aider une cause, un seul chemin, le long terme : de la patience, de la diplomatie, de l'information et de la pédagogie. Les pompiers vous le diront : pour éteindre un feu, il faut viser la base des flammes avec le bon extincteur. Ne vous trompez pas de combat

et choisissez votre angle d'approche avec discernement.

Par exemple, la cause animale est une des causes qui vous bouleversent le plus et c'est bien normal, mais ne vous trompez pas de problème ! Renoncer à manger de la viande ou à porter des chaussures en cuir ne résoudra pas le problème de la maltraitance des animaux. Cette maltraitance se retrouve partout : dans l'abandon des animaux par des particuliers au moment des grandes vacances ; dans les spectacles de dauphins ou d'orques dans les parcs aquatiques ; dans les conditions de vie des zoos, qui rendent les animaux tristes, stressés et névrosés ; dans la condition des chevaux, prisonniers de box minuscules et solitaires alors que ces animaux ont besoin d'espace et de présence ; autant que dans les conditions d'élevage, de gavage et d'abattage. Il y aurait aussi beaucoup à dire sur la façon dont des maîtres immatures, même bien intentionnés, traitent leurs animaux de compagnie, avec anthropomorphisme, les habillant comme des poupées, les gavant de sucreries, les rendant obèses, les noyant de caresses pour combler leurs besoins de câlins exacerbés par leur incapacité à aimer les humains... Bref, mettre des bottes en plastique et des polaires en synthétique ne résout pas le problème de la cause animale et en crée d'autres : quelle biodégradabilité pour les bottes en caoutchouc et les vêtements en polaire ? Alors, si vous mettiez plutôt votre énergie à créer, après la Déclaration des droits de l'homme et du citoyen, puis celle des droits des enfants, une déclaration des droits des animaux, qui leur donnerait un statut légal et qui protégerait leur dignité et leur intégrité ? Ce n'est qu'un exemple de la façon dont on peut mordre intelligemment aux balanciers, je n'ai pas l'intention d'en créer un de plus !

D'autre part, vous l'avez déjà expérimenté, j'en suis sûre : un manipulateur (ou une manipulatrice) est un balancier à lui tout seul ! Il est constamment l'objet des discussions, même quand il n'est pas là, y compris dans les cabinets de thérapie. Ne le laissez plus se nourrir de votre énergie.

Afin de ne plus être à vif, bouleversé par tout ce que vous voyez et entendez, il vous faut réaliser que vous ne pouvez pas être sur tous les fronts, ni épouser toutes les causes. Ne vous dispersez plus dans toutes les directions. Vous devez choisir en conscience et avec soin les balanciers auxquels vous avez envie d'adhérer et vous sentir

libre de les quitter s'ils dévient de leurs objectifs premiers. Par exemple, vous pouvez adhérer au balancier du bio et/ou des médecines naturelles, et vous engager dans une action pour l'enfance ou pour la protection de la planète. Ce sera suffisant : c'est bien la base des flammes. Il vaut mieux choisir de donner ses énergies à quelques balanciers soigneusement sélectionnés, que de se les faire voler et dilapider par tous ceux qu'on croise dans une journée ! Enfin, nous le verrons dans un autre chapitre : en choisissant votre mission de vie, en vous consacrant à ce que vous savez faire et ce que vous aimez faire, vous vous sentirez utile, à votre place et apportant votre pierre à l'édifice. Le besoin de mordre aux balanciers en sera grandement diminué ! La surefficiency est en passe de devenir un balancier aussi. Prenez beaucoup de recul.

Dégonflez l'importance



La seconde notion de *Transurfing* qui me paraît être une véritable perle pour vous est celle qui concerne les forces d'équilibre. C'est de la physique on ne peut plus basique : si vous voulez vous tenir debout au milieu d'une pièce, vous n'avez pas grand-chose à faire et cela ne vous demandera pas beaucoup d'énergie. Il suffit de placer votre centre de gravité au milieu de votre base de sustentation (vos pieds) et de laisser l'attraction terrestre faire son œuvre. En

revanche, si vous vous tenez debout tout au bord d'une falaise, les choses vont se compliquer. L'attraction que le vide exerce sur vous va vous obliger à vous crispier et à tendre votre corps vers l'arrière. Cette attraction du vide vous oblige à mettre en place des « forces d'équilibre » pour ne pas tomber. Il en irait de même si vous marchiez sur une poutre au-dessus du vide. Vos bras en balanciers chercheraient sans cesse à vous redonner de l'équilibre. Notez que la même poutre, posée au milieu de votre salon, ne vous ferait pas tanguer autant.

Transposons ce principe au développement personnel : nous nous plaçons tout seul au bord de la falaise (ou sur une poutre à 30 mètres de hauteur) à chaque fois que nous donnons trop d'importance à un événement. Parfois, on dirait que les surefficients sont en train de jouer leur vie pour un simple coup de fil ! Inversement, quand on ne donne pas assez d'importance aux choses (exemple au hasard : l'argent), on se crée aussi des ennuis. Bref, si on ne reste pas assez concentré au bord de la falaise, on risque la chute.

De ce concept de « forces d'équilibre » de Vadim Zeland, j'ai tiré une philosophie personnelle que je m'efforce de mettre en application quotidiennement :

Savoir donner l'importance JUSTE aux choses (ni trop ni pas assez), c'est le travail de toute une vie.

Voilà de quoi occuper vos arborescences pour un bon moment !

Lorsque la pression de l'importance est trop forte, nous nous mettons à avoir peur d'une chose et de son contraire, simultanément. Par exemple, il peut arriver qu'on ait aussi peur de réussir que de rater. Réussir nous mettrait au pied du mur, avec l'obligation d'agir et de montrer de quoi nous sommes capables, et rater abîmerait un peu plus notre estime de nous, en générant de la honte et du découragement. C'est là qu'une autre loi physique entre en ligne de compte et complète le concept : la nature a besoin d'équilibre et les forces d'équilibre ne servent qu'à cela : restaurer l'harmonie. Or, pour restaurer l'équilibre, il sera plus facile de me faire tomber au bas de la falaise que de remonter le sol 30 ou

100 mètres plus haut, jusqu'à moi. La transposition de ce principe au développement personnel est également éclairante : cela explique nos échecs. Il est plus facile d'échouer que de réussir. Si je mets trop d'importance dans un projet, je provoque ma propre chute en générant des forces d'équilibre trop puissantes. C'est un beau scénario perdant. Alors, pour dégonfler l'importance, il suffit de revenir dans le présent et d'avoir un plan B. Ce n'est qu'un coup de fil ! Ou bien ce n'est qu'une première prise de contact ! Il y a plein d'autres opportunités autour de nous. Prenez en compte tous les autres possibles pour dégonfler l'importance de celui-là. Votre cerveau fera cela très bien, si vous le lui demandez. Nous aurons l'occasion de reparler de Vadim Zeland.

Un peu de linguistique

Dans le même ordre d'idées que ces notions de forces d'équilibre, j'ai remarqué que vous mettez trop de puissance dans les mots prononcés. Comme le dit le linguiste Noam Chomsky : le mot n'est pas la chose nommée. Le mot chien ne mord pas. Le mot n'est qu'une étiquette que nous mettons sur notre expérience. Imaginez une boîte à chaussures, avec une étiquette dessus (le mot) et des souvenirs et des objets personnels dedans (notre vécu). Prenons par exemple le mot *arbre*. Le mot *arbre* est l'étiquette sur la boîte, son sens vient de votre vécu. Il peut évoquer un platane, un chêne, un pommier, une forêt de conifères ou même, pour certains, un arbre généalogique. Et ce mot sera chargé différemment au niveau émotionnel, selon que vous ayez fait une agréable sieste sous cet arbre ou que vous en soyez douloureusement tombé. Plus les mots sont subjectifs, plus chacun y met son propre contenu et plus les risques de malentendus augmentent. Que signifient pour vous respect, loyauté ou engagement ? Soyez bien conscient que d'autres personnes peuvent en avoir une perception très différente. Par exemple, le verbe *jouer* peut avoir deux sens : le sens ludique de l'amusement ou le sens de la compétition dans le cas d'une partie d'échecs ou d'un match de tennis.

Avec cette trop grande importance qu'ils donnent à tout, les surefficients mettent énormément de contenu dans les boîtes. C'est sans doute pour cela qu'ils pinaillent tant sur de simples étiquettes. Les normo-pensants sont moins regardants que vous sur

l'appellation de la boîte. C'est cela qui vous donne souvent cette impression d'imprécision dans leurs propos et dans leurs consignes. Les manipulateurs vont plus loin. Pour eux, les mots sont creux et ne servent qu'à manipuler. Ils appliquent à la lettre la maxime « les promesses n'engagent que ceux qui les écoutent ». C'est pourquoi ils vous refourguent cyniquement des boîtes vides, que votre cerveau se régale à remplir. Et ça rend fou. Le décalage entre les actes et les paroles est flagrant chez les manipulateurs. Il devrait être évident que ces boîtes sont vides, mais vous restez trop souvent cramponné aux mots prononcés.

Il vous faut apprendre à détecter le langage sémantiquement vide, plus communément appelé « la langue de bois ». Observez cette phrase : « Nous allons prendre toutes les mesures utiles pour étudier le problème dans les meilleurs délais. » Quelle information vous donne-t-elle ? Aucune ! Il en va de même pour toutes les phrases que personne ne pourrait contredire. On appelle truismes ou lapalissades les phrases qui n'énoncent que des évidences. « Tu es là, debout devant moi et tu m'écoutes parler » ou « Nous sommes réunis pour travailler sur ce projet ». On pourrait presque commenter avec humour : « Sans blague ? »

Pour démontrer qu'une phrase est creuse, il suffit de la formuler en négatif. Pour mieux réaliser l'aspect consensuel de ces phrases, essayez de reformuler celles-ci en négatif : « Je suis contre le chômage et pour l'emploi » ou « Je veux que ce projet réussisse ». En famille, c'est la même chose, des phrases comme : « Je veux le bien de mes enfants (ou le bonheur de mon épouse) » n'apportent aucune information. Ce qui est énoncé est même tellement évident qu'il est suspect d'avoir besoin de le verbaliser. Personne ne clamerait : « Je veux pourrir la vie de ma compagne et nuire à mes enfants. » À partir du moment où on ne peut pas dire l'inverse de ce qui est dit, la phrase n'a aucune valeur, ni aucun intérêt. C'est du langage sémantiquement vide. Apprenez à détecter ce genre de phrases, pour en désamorcer l'impact. Ensuite, faites bien la distinction entre information et communication : « Cette crème est composée de tels ingrédients », c'est de l'information. « Elle vous fera la peau douce », c'est de la communication. Un manipulateur vous tiendra de très beaux discours, vides et évidents, puis de plus en plus mensongers. « Je fais tout pour te faire plaisir. Tu n'es jamais content(e). » La boîte du mot est vide ou remplie de vieux journaux ! Mais si votre manipulateur vous la tend avec une

certaine assurance, vous allez douter de votre perception. Vous me dites : « Mais il l'a dit ! » Je réponds : « Oui, il l'a dit, mais il a fait l'inverse ! Les mots ne sont que des mots. Ce n'est pas parce que j'affirme que mes fauteuils sont verts que pour autant ils le sont ! » (Grâce à François qui vous a décrit mon bureau, vous savez que mes fauteuils sont rouges.) Certains d'entre vous me répondent avec un pauvre sourire : « Si vous me le dites avec assez d'aplomb, je remettrai en doute ma perception et je me croirai daltonien. » Parler pour ne rien dire ou pour dire l'inverse de ce qu'on pense n'a pas de sens pour vous. Comme vous êtes vous-même très sincère, comme vos boîtes de mots sont bien remplies, vous n'arrivez pas à envisager qu'on puisse discourir stérilement ou vous mentir. Pourtant, certains jouent avec les mots comme des jongleurs avec des balles de couleur. Arrêtez de vous laisser blesser ou hypnotiser par les mots. Mettez moins de force dans les vôtres. L'étude de la linguistique et plus particulièrement de la grammaire générative transformationnelle de Noam Chomsky³ devrait vous permettre de prendre beaucoup de recul sur le poids des mots, et ces découvertes sémantiques vont passionner votre cerveau !

Ainsi, en repérant les balanciers, en dégonflant l'importance et en apprenant à écouter ce qui est vraiment dit, vous aurez le recul nécessaire pour ne plus vous laisser enflammer par la moindre « cause-allumette » ! Bien que votre hyperémotivité vous fasse beaucoup souffrir, j'entends d'ici les résistances de certains à l'idée de devenir quelqu'un de tiède, de mou, de non concerné, de moins spontané. Ce que vous perdrez en spontanéité, vous le gagnerez en authenticité. Vos feux de paille deviendront de vrais foyers, réchauffés d'une bonne bûche à la combustion certes plus lente, mais tellement plus puissante !

¹ Voir la bibliographie.

² Lire mon livre *Victime, bourreau, sauveur, comment sortir du piège*, paru aux Éditions Jouvence.

³ *Le Langage et la Pensée*, voir la bibliographie.

Chapitre IV

Votre déficit d'ego

Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. C'est notre propre lumière et non notre obscurité qui nous effraie le plus. Nous nous posons la question : qui suis-je moi pour être brillant, radieux, talentueux et merveilleux ? En fait, qui êtes-vous pour ne pas l'être. Vous êtes un enfant de Dieu. Vous restreindre, vivre petit, ne rend pas service au monde. L'illumination n'est pas de vous rétrécir pour éviter d'insécuriser les autres. Nous sommes nés pour rendre manifeste la gloire de Dieu qui est en nous. Elle ne se trouve pas seulement chez quelques élus : elle est en chacun de nous, et au fur et à mesure que nous laissons briller notre lumière, nous donnons inconsciemment aux autres la permission de faire de même.

Nelson Mandela, 1994.

Sabine est dans mon bureau, face à moi. Elle prétend qu'elle est nulle. Je souris : « Nulle ? Oui, enfin vous avez quand même un diplôme de médecin ! » (Sabine est gynécologue-obstétricienne !) Sabine rougit et bafouille : « Oh, ça, ce n'est rien ! C'était facile ! » Je m'étonne : « Facile ? Le diplôme de médecin ? Alors pourquoi n'est-on pas tous médecins, si c'est si simple ? » Gênée, Sabine se justifie : « Non, mais j'ai eu de la chance ! » Évidemment, je ne marche pas : « On peut avoir son diplôme de médecin sur un coup de chance ? Mais c'est grave, dites donc ! » Sabine cherche une autre issue : « Je veux dire que les examinateurs ont été gentils ! » Je l'attrape aussi à cette sortie : « Sabine, réalisez-vous que vous êtes en train d'insulter vos professeurs, en insinuant qu'ils sont capables de donner par gentillesse un diplôme de médecin à quelqu'un qui ne le mériterait pas ? » Acculée à devoir admettre le fait qu'elle mérite son diplôme, Sabine reste un moment silencieuse. Puis, elle me fait un sourire timide et avoue honteusement : « En plus, je suis sortie deuxième de ma promo... »

Cet exemple peut vous paraître caricatural, mais vous êtes tous

comme ça, incapables de mesurer votre propre valeur avec lucidité. Vous vous sous-estimez et vous vous dévalorisez gravement. Oh, je vous entends d'ici réagir : « Oui, mais c'est parce que je n'ai pas confiance en moi ! » Eh bien non, c'est l'inverse : c'est vous qui sabotez votre confiance en vous ! En fait, vous passez votre temps, « par modestie » croyez-vous, à vous dévaloriser, à nier votre propre valeur. Et rappelez-vous ce que je vous disais dans *Je pense trop* : « Une modestie qui ne tient pas compte de sa supériorité peut vite passer pour de la fausse modestie et même du mépris. »

Je vous confirme que votre « modestie » est exaspérante et insupportable. Voici une autre anecdote très parlante. Lors d'un de mes stages, les participants travaillent en sous-groupes et je supervise l'ensemble. De loin, j'ai une vue panoramique sur les jambes de Valérie, quasiment parfaites et élégamment croisées. Alors, en m'approchant du petit groupe, je le lui dis sincèrement, avec l'enthousiasme que vous me connaissez : « Dis donc, Valérie, tu as des jambes magnifiques ! » Prise de cours, Valérie est complètement déstabilisée. Elle rougit, bafouille, se débat et, comme Sabine, cherche tous les arguments possibles pour repousser le compliment. Je ne m'attendais pas à une telle panique, mais j'ai tenu bon : « T'as des belles jambes, assume ! La seule bonne réaction, c'est juste : merci pour le compliment. » Valérie finit par s'apaiser et prononce ce « merci » comme une capitulation. Elle était sonnée, mais l'involontaire effet de surprise que j'ai provoqué lui a permis de voir fonctionner son mécanisme. En face d'elle, Odile était dans le même état ! Dans la panique de Valérie, elle a reconnu une caricature de son propre comportement quand on lui fait des compliments. À travers cette loupe, Odile s'est trouvée grotesque et a compris à quel point c'était déplaisant pour les complimenteurs d'affronter une telle réaction. Odile ajoute : « C'est d'autant plus stupide que j'adore faire des compliments aux gens et que je suis malheureuse quand je vois que la personne ne le prend pas bien. » Tiens donc ! Deux poids, deux mesures, comme d'habitude ! Vous savez exactement ce qui est bon pour les autres, mais il n'est pas question que vous, vous en bénéficiiez.

En fait, votre problème n'est pas votre manque de confiance en vous, mais votre déficit d'ego.

Or, la nourriture à ego, ce sont les « Merci ! » et les « Bravo ! » En

repoussant vigoureusement les uns et les autres, comme Sabine, Valérie et Odile, vous affamez votre ego. Ensuite, vous êtes tout insécurisé, tout déprimé et vous vous demandez pourquoi. On va rectifier tout ça !

Dans son livre *Wake Up* ¹, Christine Lewicki aborde ce problème de modestie (car la modestie est un vrai problème !). Voici ce qu'elle en dit : « À vouloir être modeste, on se sent obligé de diminuer ses talents et on finit par être incapable de les voir. À vouloir être modeste, on n'ose pas prendre sa vie en main. À vouloir être modeste, on se diminue et, petit à petit, on se retrouve à douter de soi-même. À force d'être modeste, on développe une culture modeste à l'échelle de sa famille, mais aussi de son bureau, de sa communauté et finalement de son pays. Avez-vous remarqué comme nous avons tendance à nous sentir obligés de nous aligner sur la norme du plus petit et du plus pauvre ? »

Ainsi, dans cette peur de laisser les plus démunis et les moins chanceux à la traîne, on évite d'activer sa puissance personnelle. Bref, vous l'aurez compris, la modestie invite à prendre le « moins » comme étalon, donc à tirer tout le monde vers le bas. Comme le dit si bien Nelson Mandela, cela ne rend service à personne. C'est pour cela que dans *Je pense trop*, je vous invitais déjà à faire la différence entre modestie et humilité. L'humilité consiste à accepter de reconnaître simplement les talents qui sont les vôtres au lieu de les nier farouchement et entre nous, bêtement, car personne n'est dupe. Que pensez-vous de Sabine, la brillante gynécologue qui essaie de vous faire croire qu'elle a trouvé son diplôme par hasard dans une pochette surprise ? Pathétique, non ?

Selon Arielle Adda², le surdoué n'a qu'une idée très confuse de sa valeur intellectuelle, il voit ses défauts avec une lucidité aveuglante, presque douloureuse, et son souci de perfection est sans cesse mis à mal par le constat de ses faiblesses et de ses manques. Ah, oui, j'oubliais, vous n'êtes pas surdoués, donc vous n'êtes pas concernés ! Sabine aussi continue à nier farouchement être surdouée.

Ego n'est pas un gros mot

Pour commencer, ego n'est pas un gros mot. L'ego est un mot tiré du pronom personnel latin « moi, je ». Il désigne généralement la représentation et la conscience que l'on a de soi-même. Il est tantôt considéré comme le fondement de la personnalité (notamment en psychologie) ou comme une entrave à notre développement personnel (notamment en spiritualité). Certains le confondent avec le faux-self. En général, c'est un mot qui a mauvaise presse, qu'on prononce avec une moue de dégoût, qu'on n'utilise que pour vous reprocher d'en avoir un, alors qu'en ce qui vous concerne, vous souffrez déjà d'un déficit carabiné. Stop ! L'ego, c'est le cœur de notre identité, de notre unicité, de notre humanité. On pourrait dire que notre ego, c'est l'équivalent psychologique de nos empreintes digitales. C'est ce qui nous différencie les uns des autres et c'est la partie la plus tendre et la plus fragile de nous. Quelle maltraitance on lui inflige en la dénigrant !

Moi, je suis la personne la plus importante pour moi. C'est comme ça. Je peux le nier ou l'accepter, mais en aucun cas changer cet état de fait. Donc, vous aussi, vous êtes la personne la plus importante pour vous. C'est une vérité biologique basique incontournable, même si elle vous dérange beaucoup. Vous seul pouvez prendre soin de vous, de votre santé, de votre bien-être, de votre développement personnel. Si je nie cette réalité biologique, je deviens, comme le dit joliment Jacques Salomé, un « soignant » et je m'occupe alors des « soi-niés ». Dans ce cas, le burn-out m'attend tranquillement au tournant pour m'apprendre ce qu'il en coûte de ne pas m'écouter. Si j'accepte cet état de fait, je peux en tenir compte et faire en sorte que mon ego, bien nourri, rassuré, tout paisible, se tienne tranquille dans mes interactions, au lieu de crier famine. Votre santé physique et mentale vous appartient. C'est votre responsabilité d'en prendre soin.

Vous connaissez les adages : « Charité bien ordonnée commence par soi-même » et « Aime ton prochain comme toi-même » (et non pas à la place de toi-même !), mais peu d'entre vous mettent ces maximes en application. Au contraire, pour vous, seuls les autres comptent. Que les autres soient bien, heureux, en sécurité, ah oui, ça c'est important ! Mais que vous-même, vous soyez bien, heureux, en sécurité, c'est très secondaire. Quand je vous le fais remarquer, vous vous insurgez parfois : « Non, non ce n'est pas vrai ! Moi aussi j'aime bien qu'on s'occupe de moi ! J'ai aussi besoin d'amour et d'attention. » Pourtant, cela ne rejailit pas dans vos comportements.

Vous ne savez pas recevoir, vous n'écoutez pas vos besoins, vous vous laissez maltraiter par des relations toxiques, vous vous dénigrez en permanence grâce à votre bourreau intérieur.

J'ai repéré votre tour de passe-passe : il s'agit de la formule magique « C'est pas grave ! » C'est fou ce que cette petite phrase peut permettre d'avaler comme couleuvres ! Vous minimisez tout le mal que l'on vous fait, toutes les frustrations que vous vous infligez, tous les besoins que vous niez. C'est bien dommage, car cet égoïsme naturel est bénéfique biologiquement et psychologiquement. À chaque fois que vous niez votre fatigue, vos chagrins, vos colères, vos peurs, que vous vous infligez des frustrations, que vous vous laissez infliger des humiliations et des injustices, votre âme (enfin, ça c'est mon mot à moi) pleure et déprime silencieusement. Le manque d'amour que vous avez pour vous-même est sûrement la pire des maltraitances que vous vous infligez. Votre sens de la justice voudrait que jamais personne n'ait à subir cela. Alors, appliquez-le à vous-même : pas plus vous qu'un autre ne devrait subir un tel traitement. Même Bouddha vous le dit : « Si ta compassion n'inclut pas toi-même, elle est incomplète. »

Pourquoi avez-vous si peu d'ego ? Une partie de l'explication vient de ce faux-self que vous avez dû mettre en place face au rejet et à l'incompréhension des autres et qui vous coupe de vous-même et de vos ressentis. Il y a aussi cette impression d'être différent, donc déficient, qui vous décourage et vous incite à vous dévaloriser. Mais il y a surtout cet altruisme hypertrophié, cet humanisme têtu et cette incapacité à se la jouer perso, qui semblent structurels, mais qui peuvent quand même être aménagés. Car, pour autant, les solutions existent : vous ne pouvez pas rester comme ça !

Ne donnez pas votre pouvoir aux autres

Steven Pressfield, dans son livre *Turning Pro*³, écrit ceci (enfin, c'est ma traduction personnelle en français, parce que le livre est en anglais) : « Avez-vous déjà suivi un gourou ou un mentor ? Je l'ai fait. J'ai donné mon pouvoir à mes amantes, mes épouses. J'attendais, près du téléphone. J'ai attendu des permissions. Dans le travail aussi, j'ai attendu en tremblant le jugement des autres. J'ai

donné mon pouvoir parfois subtilement, d'un seul regard, d'autres fois ouvertement, sans honte, à la vue de tous. L'exil, le bannissement, l'échec peuvent être de bonnes choses car ils nous forcent à agir depuis notre centre et non plus à partir de quelqu'un d'autre. J'applaudis quand vous tombez au fond du trou, parce qu'au fond du trou, il n'y a que vous-même. »

Plongés dans vos doutes, vos questions, vos hésitations et votre mauvaise estime de vous, vous attendez des autres qu'ils vous rassurent, qu'ils vous disent quoi faire ou qu'ils confirment vos choix. Vous attendez aussi leur permission pour valider ce que vous êtes. Certes, vous l'avez tellement vécu que vous redoutez le rejet, mais c'est donner trop de pouvoir aux autres. C'est aussi leur donner trop de responsabilités et surtout des responsabilités qu'ils n'ont pas à assumer. Ce n'est pas aux autres de vous dire ce que vous valez, ce n'est pas aux autres de vous dire quoi penser. Dans une interview, l'acteur Vincent Cassel disait que sur les plateaux de tournage, il gardait ses doutes pour lui, pour ne pas en encombrer les autres. Effectivement, tout le monde a des doutes sur un plateau de cinéma, le metteur en scène, le réalisateur, les autres acteurs... Chaque technicien a des choix à faire et des décisions à prendre. Ce n'est pas le rôle des autres de gérer vos doutes. Pendant qu'on en parle, profitez-en pour réaliser à quel point vous pouvez être insécurisant pour votre entourage à penser tout haut, à exprimer vos doutes, vos peurs et vos hésitations et à chercher ces validations à l'extérieur. Cela peut être destructeur pour vos enfants, qui ont besoin de vous sentir solide, et que vous risquez d'angoisser en les entraînant dans vos sables mouvants mentaux. Votre éternelle insécurité peut aussi user votre lien amoureux. Il en va de même au travail : votre chef n'est pas là pour vous rassurer sur vos compétences. Vous devez apprendre à faire vos choix tout seul et à stocker suffisamment de confiance en vous pour développer votre autonomie. Gardez vos doutes pour vous et apprenez à les gérer.

Remplissez le culbuto



Je représente souvent la confiance en soi comme un culbuto : vous savez, ces jouets dont la base arrondie est remplie de plomb. Bousculez le culbuto et il se balancera sur sa base, jusqu'au moment où il retrouvera sa stabilité. Lorsqu'on a très peu de confiance en soi, c'est comme si notre culbuto avait très peu de plomb dans sa base. Dans ce cas, il peut être facilement bousculé et dansera longuement avant de retrouver son équilibre. Observez comme la pichenette de mon compliment a déstabilisé Valérie. C'est votre cas aussi, les réflexions, critiques et compliments vous font vaciller sur votre socle. À l'inverse, un culbuto rempli de plomb jusqu'au sommet sera inébranlable. C'est le cas des imbéciles, campés sur leurs certitudes, pleins d'aplomb pour asséner leur vision stéréotypée du monde. Je vous invite au passage à noter que parfois, ces gens pleins d'assurance vous épatent et que leurs avis péremptaires vous impressionnent. Vous aimeriez tellement avoir leur assurance ! C'est à ces gens-là que vous risquez de donner le pouvoir de vous dicter qui vous devez être. Entre ces deux extrêmes, vous avez le cas des culbutos suffisamment remplis pour être stables, mais néanmoins ébranlables par de bons arguments. Une petite phrase circule sur Internet : « Le savant a lu plus de dix mille ouvrages et il doute toujours. L'intégriste n'en a lu qu'un, mais il est persuadé de détenir la vérité. » Loin de moi l'envie de vous transformer en imbécile ou en intégriste ! Mon but n'est pas de remplir votre culbuto jusqu'en haut, mais de vous donner une base d'assurance plus solide pour ne plus être ébranlé au moindre courant d'air, et le moyen de gérer vos doutes pour rester ouverts.

Réalisez également que ce culbuto vide fait bien l'affaire des manipulateurs : il leur est d'autant plus facile de remplir votre culbuto avec leur façon de voir le monde ! On colonise moins facilement un territoire bien occupé. On déstabilise moins une personne centrée et consistante.

Par ailleurs, la confiance en soi est quelque chose qui s'évapore et qui doit s'alimenter régulièrement. Les culbutos sont poreux. Par exemple, si vous restez six mois sans pratiquer votre métier, vous aurez à nouveau votre assurance au plus bas. C'est tout le drame du chômage : plus il dure, plus le chômeur a l'impression qu'il ne sait plus faire. Il faut sans cesse restaurer sa confiance en soi, l'alimenter, l'entretenir.

Voici comment remplir votre culbuto :

1. Validez toutes vos réussites...

Sans « Oui, mais... »

Je vous l'ai dit, des mercis et des bravos sont nécessaires pour prendre confiance en soi et renforcer cette confiance. Or, vous ne validez rien : pas même un diplôme de médecin ! Tout est affaire de chance ou de hasard, n'est-ce pas ? Vous n'avez jamais rien fait d'exceptionnel et à chaque fois que vous avez réussi, c'était juste un concours de circonstances ou parce que c'était facile. Sachez que, comme Sabine, vous ne dupez que vous et vous exaspérez ceux qui n'ont justement pas vos facilités. Vous avez déjà accompli beaucoup de belles et bonnes choses. Il est temps de valider tout cela. Faites-vous aider de vos proches et établissez la liste des cinquante choses que vous avez faites et dont vous pouvez être fier. Chiffrez tout cela avec précision. Car j'ai repéré une de vos astuces pour ne pas valider vos réussites. Vous restez dans le vague et vous minimisez. Par exemple :

« Je fais du théâtre.

– Depuis combien de temps ?

– Oh, quatre, cinq ans...

– Tu as joué combien de pièces ?

– Oh, cinq ou six... »

Pour valider cela, il faut des chiffres précis et réels. Je fais du théâtre depuis six ans. J'ai joué sept pièces de théâtre. Pour l'anecdote, sachez que la personne qui me disait cela à propos du théâtre a ajouté « Je chante aussi... », ce qui cachait qu'elle avait fait du chant lyrique pendant quatre ans, puis qu'elle faisait partie d'un groupe de jazz depuis trois ans. Son « Je chante » évasif, en

fait, c'était « Je me produis sur scène depuis sept ans de façon quasi professionnelle ». Même si cela vous paraît prétentieux, ce sont des faits réels et objectifs. Nous avons déjà parlé de votre modestie. Elle vous entrave et elle vous empêche d'évaluer objectivement votre propre compétence. Mesurer, chiffrer, chronométrer, compter les points sont autant de façons de valider des réussites. Les normopensants font cela très bien et ce sont eux qui ont raison.

Et je ne veux plus entendre de « Oui, mais... » dans votre bouche ! Le « Oui, mais... » ne sert pas à nuancer votre propos, comme vous le croyez. Il sert à l'annuler. Si je vous dis : « J'aimerais bien rester, mais... », vous entendez bien que je vais partir ! De même, si je vous dis : « Vous êtes très sympathique, mais... », vous ne vous sentez plus sympathique du tout, avant même que j'aie fini ma phrase. Donc, pour pouvoir valider vos réussites pleinement, aucun « Oui, mais... » Il ne vous reste plus qu'à vous entraîner. Vous pouvez demander à vos proches de vous faire plein de compliments et de vous facturer 2 € le déni et 1 € le « Oui, mais... ». Ils vont vite s'enrichir !

« Tu as de belles jambes, Valérie !

– Merci. »

« Bravo pour votre diplôme de médecin, Sabine !

– Merci. »

Avec un peu d'entraînement, vous pourrez aller plus loin : merci beaucoup ; merci pour le compliment ; merci, votre compliment me touche beaucoup, etc. Bref, tout ce que vous, vous aimez entendre en retour quand vous faites un compliment... N'est-ce pas, Odile ?

2. Vous êtes quelqu'un de bien et de capable... et vous n'avez pas à le prouver !

Nous avons déjà évoqué dans *Je pense trop* ce terrible sentiment d'imposture qui vous accompagne du matin au soir, et plus particulièrement quand vous devez exposer votre travail à des gens qui risquent de l'admirer. Les surefficients passent leur temps à croire qu'un jour, on va démasquer leur imposture, se rendre

compte qu'ils sont nuls et leur infliger une honte cuisante en le dévoilant au grand jour. D'abord, sachez que les vrais imposteurs mentent, trichent, trompent délibérément le monde, ce qui n'est pas votre cas. Ensuite, lorsqu'ils sont démasqués, ils n'éprouvent aucune honte et retombent sur leurs pieds comme des chats. Par exemple, vous vous souvenez sans doute de cet homme politique qui a inventé le concept de « phobie administrative » pour justifier le fait de n'avoir payé aucun impôt, aucun PV, ni aucun loyer depuis des années, alors que lui-même fustigeait publiquement les fraudeurs. Vous seriez bien incapables de faire cela, n'est-ce pas ? Vous êtes intrinsèquement quelqu'un de bien, comme la majorité des gens. Vous n'avez tué personne et vous faites de votre mieux, même si vous n'êtes pas à la hauteur de vos propres exigences. Voici le conseil que je vous donne : prenez votre sentiment d'imposture, pliez-le en quatre et mettez-le dans la poche arrière de votre jean. Puis, avancez. Quand le sentiment d'imposture se manifeste, il ne vous reste plus qu'à vous tapoter la fesse en soupirant : « Tiens, tu es encore là, mon cher sentiment d'imposture ? Ça m'aurait étonné de t'avoir perdu en route ! Viens avec moi. Allons faire notre travail d'imposteur ! » Vous pouvez faire de même avec vos peurs et vos doutes. Glissez-les dans l'autre poche du jean et avancez quand même. Après tout, le vrai courage, ce n'est pas de ne pas avoir peur, c'est d'avancer malgré sa peur.

Ce sentiment d'imposture que vous ressentez vous donne l'illusion que vous devez « prouver » votre valeur. C'est très dangereux pour plusieurs raisons. Tout d'abord, imaginez un chirurgien vous disant : « Laissez-moi vous prouver que je sais opérer de l'appendicite ! » Auriez-vous envie de vous faire opérer par lui ? Vous voyez ainsi toute l'absurdité du mécanisme qui consiste à vouloir prouver sa valeur. Plus j'essaie de prouver ma valeur, plus je fais douter l'autre. Ensuite, si j'insiste sur le fait que vous n'avez pas à prouver votre valeur, c'est parce que vous avez un cerveau qui fonctionne au défi et qu'avoir quelque chose à prouver est un défi pour lui. Vous le savez, votre cerveau raffole des défis, au point qu'il peut difficilement y résister. C'est piégeant parce que la validation ne peut pas venir de l'extérieur. Le chirurgien ne peut pas être rassuré par son patient sur sa valeur.

De plus, avoir besoin de prouver sa valeur laisse l'espace à un petit malin, qui détecterait cette particularité chez vous, de vous manipuler. Il suffit à ce manipulateur de vous mettre au défi de

réussir ce qui l'arrange que vous fassiez pour lui. Parallèlement, histoire de bien miner votre estime de vous, ce même petit malin peut vous mettre au défi de prouver votre valeur et disqualifier toutes vos tentatives, ce qui ne manquera pas de vous enfoncer. C'est d'autant plus destructeur que les gens qui vous demanderont cela sont en général de mauvaise foi. Ils essaient d'obtenir toujours plus de vous. Alors, soyez une belle personne, mais ne perdez pas votre temps à le prouver. Faites ce que vous avez à faire, ne vous justifiez pas et acceptez les compliments de ceux qui auront su percevoir votre valeur.

3. Soyez votre meilleur ami...

Embauchez un coach intérieur positif et enthousiaste.

Nous avons déjà abordé le thème du saboteur intérieur dans *Je pense trop*. J'espère que vous avez licencié ce tyran depuis longtemps. Il ne vous reste qu'à vérifier que votre dialogue intérieur est réellement amical, positif et encourageant. Dites-vous à vous-même ce que vous diriez à votre meilleur ami. Je suppose qu'il y a un mieux depuis votre lecture de *Je pense trop*, mais que vous pouvez faire plus encore. Imaginez comment vous vous comporteriez si vous deviez coacher quelqu'un qui serait brillant mais timide et dans l'autodépréciation constante. Quels mots sauriez-vous trouver pour le rassurer, le reconforter, le booster ? Eh bien, ce sont exactement les mots que vous avez besoin d'entendre. Alors, au boulot : dites-les vous !

4. Prenez soin du prince (ou de la princesse)... en vous.

Dans tout crapaud sommeille un prince, il n'y a pas besoin de tuer le crapaud, il suffit de réveiller le prince.

Éric Berne

Vous savez très bien faire cela pour les autres : repérer leur potentiel, leur permettre d'y avoir accès, les aider à le développer. Telle la bonne fée, marraine de Cendrillon, vous savez transformer les guenilles en robe de bal et les grenouilles en princes et princesses. Et vous ? Votre prince (princesse) intérieur(e), comment vous en occupez-vous ? Êtes-vous à votre service et aux petits soins pour vous-même ? Il est temps de vous réapproprier votre magnificence. Dites-le plusieurs fois et sentez que cela vous fait

grandir et respirer plus amplement. Retrouvez le contact avec votre beauté, votre force, votre lumière personnelle. Comment ? Simplement en jouant à faire « comme si ». Si j'étais en contact avec ma magnificence, si je m'aimais vraiment, que serais-je en train de faire ? De quelle façon suis-je actuellement cruel avec moi-même ? Utilisez le dialogue intérieur, les affirmations positives, les visualisations de votre moi brillant et puissant. Et surtout devenez patient et indulgent avec vous-même : il faut du temps pour se réapproprier sa propre magnificence et ne plus avoir peur de sa propre lumière ! L'idée, c'est de s'épouser soi-même et de se traiter comme le ferait un conjoint amoureux. Comme le disait une publicité pour des bijoux que j'aimais bien : « N'oubliez pas que vous êtes la femme de votre vie ! » C'est valable pour vous aussi messieurs : vous êtes l'homme de votre vie ! Alors, traitez-vous comme tels.

Jusqu'à présent, vous étiez enfermé dans une double contrainte : vous aviez un immense besoin de reconnaissance, mais tout aussi peur d'être visible et d'être rejeté. Comment les autres pourraient-ils vous comprendre, vous accepter, vous aimer, si vous-même ne le faites pas. Restaurez votre vrai moi. C'est lui qui peut être aimé, pas votre faux-self. En apprenant à prendre soin de votre ego, à le nourrir et à le protéger, vous allez le sécuriser. Un ego bien nourri est paisible lors des interactions avec les autres et plus généralement dans les relations. Vous allez gagner en force, en consistance, en assurance.

La différence entre ce que vous êtes et ce que vous voudriez être est justement toute votre part d'humanité. Il vous faut apprendre à aimer tous vos aspects, avec humilité. Vous êtes déjà parfait dans votre imperfection.

¹ Voir la bibliographie.

² *L'Enfant doué*, voir la bibliographie.

³ Voir la bibliographie.

Chapitre

Le monde autistique du bisounours

Qui sont les surefficients ?

Le premier et le meilleur moyen de combler ce déficit d'ego chronique est de faire face une bonne fois pour toutes à qui vous êtes, sans peur et sans fausse modestie. La question se pose depuis l'écriture de *Je pense trop* : de qui et de quoi parlons-nous quand nous parlons de surefficiency ? De surdoués, HPI, précoces ? De dyslexiques, dysorthographiques, dyscalculiques, dysphasiques, dys-trucs ou dys-machins... ? D'hyperactifs, de TDHA ? D'autistes ? De neuro-droitiens ? De personnalités borderlines ? De bipolaires ? Dans son livre *Ma vie d'autiste*¹, Temple Grandin fait remarquer qu'entre les gens considérés comme des hauts potentiels intellectuels et les dyslexiques, il existe un véritable no man's land.

Je pense que la façon dont les normo-pensants étudient les phénomènes, en les cloisonnant, en les isolant et en se spécialisant dans chaque branche, empêche effectivement de voir le phénomène de la surefficiency dans son ensemble. Pour essayer de comprendre qui il est, le surefficient est obligé de faire le tri entre les différentes appellations et leurs contenus, qui se recoupent et se complètent, mais seulement partiellement. Il doit de plus simultanément se protéger de la tendance des normo-pensants à considérer comme pathologique tout ce qui est hors de leurs normes. Quand est-on déficient ou juste différent ? Dans cette jungle d'appellations, il est difficile de se situer, de comprendre son fonctionnement, et surtout de savoir ce qui est normalement différent et ce qui est anormalement différent.

Une pensée différente et complexe

Revenons un peu sur cette pierre d'achoppement qu'est votre intelligence. C'est un des points sur lesquels vous refusez de me suivre. Peu d'entre vous s'admettent plus intelligents que la moyenne. La plupart d'entre vous bloquent farouchement devant cette idée. Descartes disait : « L'intelligence est la chose la mieux répartie chez les hommes parce que, quoiqu'il en soit pourvu, un individu a toujours l'impression d'en avoir assez, vu que c'est avec ça qu'il juge. » Je pense que cette boutade est peut-être valide pour les normo-pensants, mais sûrement pas pour les surefficients, qui sont bien incapables d'estimer leurs capacités mentales avec objectivité. Alors, histoire de ne pas vous braquer davantage sur cette notion sulfureuse qu'est l'intelligence, je vous propose d'utiliser le terme de « pensée », et d'envisager simplement que vous puissiez être doté d'un système de pensée différent, complexe et fonctionnant en réseau.

Dans *Je pense trop*, je vous ai décrit votre pensée comme étant arborescente, en opposition à la pensée normo-pensante, linéaire et séquentielle. C'était déjà un premier pas vers la compréhension du mécanisme. Mais par la suite, je me suis rendu compte que cette façon de présenter les choses n'explique que très partiellement le fonctionnement de votre cerveau. L'analogie avec l'arborescence est non seulement incomplète, mais également inexacte, car elle ne prend pas en compte les connexions rétroactives et transversales, de type réseau. Finalement, le fonctionnement mental en arborescence reste d'une certaine façon linéaire. Depuis, j'ai découvert la notion de « pensée complexe », qui correspond bien mieux à votre fonctionnement mental. Complexe ne veut pas forcément dire compliqué !



Edgar Morin définit la pensée complexe ainsi : « La pensée complexe, c'est tout d'abord une pensée qui relie. C'est le sens le plus proche du terme *complexus* (ce qui est tissé ensemble). Cela veut dire que par opposition au mode de pensée traditionnel, qui découpe les champs de connaissances en disciplines et les compartimente, la pensée complexe est un mode de reliance. Elle est donc contre l'isolement des objets de connaissance ; elle les restitue dans leur contexte et si possible dans la globalité dont ils font partie². »

Ainsi, quand on la regarde fonctionner, on se rend compte que la pensée complexe est systémique : les données sont analysées dans leur contexte. Elle est holographique : la partie est dans le tout et le tout est dans la partie. Elle fonctionne en boucle rétroactive et non pas en causalité linéaire. Elle tient compte de la subjectivité ambiante et de l'incomplétude : une pensée complexe n'est jamais parfaite, ni même achevée, mais au contraire en constante évolution. Elle tient compte de la cybernétique et peut envisager que l'effet agisse sur la cause. Cela donne à cette pensée un fonctionnement proche du GPS : seul le but est fixe, les moyens restent en permanence flexibles et sont sans cesse réévalués et ajustés. L'analogie avec le GPS s'arrête là, car chez vous, même les buts sont flexibles. Seules vos valeurs humanistes sont immuables. Par ailleurs, la pensée complexe n'est pas hiérarchisée. Aucun élément ne contrôle le système. Cela explique sans doute votre difficulté à intégrer les notions de hiérarchie !

Une pensée complexe s'ennuie et décroche quand les choses ne sont pas complexes. Ce qui est considéré comme un déficit de l'attention n'est souvent qu'un signe d'ennui et de désintérêt. La stimulation est trop faible ou le sujet inintéressant. Par exemple, des parents m'ont dit que leur enfant, étiqueté TDHA, et effectivement

incapable de se concentrer en classe, peut passer plusieurs heures très concentré sur une construction en Lego. L'attention des surefficients s'évade parce que l'orateur va trop lentement, reste trop en surface de son sujet, se noie dans des détails insignifiants (d'un point de vue de surefficient) ou suit en trottinant sa pensée en corde à nœuds. Certaines réunions sont de véritables tortures. Il en va de même pour les enfants surefficients. Les heures de classe peuvent être insoutenables. Le manque de stimulation intellectuelle vous déprime et donne même l'impression de mourir à certains d'entre vous. Inversement, vous m'avez bien confirmé cette sensation d'orgasme mental quand le niveau de stimulation correspond à votre besoin d'intensité. La vie ordinaire offre rarement ce niveau de stimulation. Méfiez-vous du besoin de complexité de votre cerveau. Il est capable d'aller chercher une explication à des années-lumière de la réalité, juste pour le plaisir de faire un peu de gym, ou parce qu'il s'est laissé mystifier par une apparence de complexité. Sachez une bonne fois pour toutes que quand vous ne comprenez pas, ce n'est pas parce que vous êtes stupide, c'est parce que vous allez chercher l'explication trop loin. Revenez à des causes simples et aux évidences.

Alors, avoir une pensée complexe, est-ce une pathologie ? Pas si l'on écoute Joël de Rosnay³ : « Nous continuons à extrapoler de manière linéaire les données du passé, alors que les évolutions que nous vivons sont non linéaires, exponentielles et en constante accélération. » Mais les normo-pensants n'ont pas encore compris cela et effectivement, ils vous renvoient souvent votre différence comme étant une déficience.

La pathologisation des états d'âme

Le Dr Patrick Landman, psychiatre et pédopsychiatre, auteur de *Tristesse business : le scandale du DSM*⁴, tire une sonnette d'alarme. Pour lui, l'utilisation du DSM induit une hyperinflation diagnostique des troubles mentaux, suivie d'une hypermédicalisation, donc d'une hyperprescription en psychiatrie. Le DSM (*Diagnostic & Statistical Manual of Mental Disorders*) est une sorte de dictionnaire qui répertorie l'ensemble des maladies mentales. À l'origine, le DSM voulait trouver un langage commun pour les psychiatres du monde entier afin de pouvoir comparer les effets des produits

pharmaceutiques. Il est devenu une référence pour le travail clinique des médecins, des psychologues et des assistantes sociales des États-Unis. Le principal problème du DSM est ses dérives. Outre le fait qu'il veut déterminer qui est malade et qui ne l'est pas, et ce qui est normal et ce qui ne l'est pas, sur des critères forcément subjectifs, il baisse inexorablement les seuils d'entrée dans la pathologie, sur les émotions et les comportements. Dans sa première version, le DSM définissait une centaine de troubles mentaux. À sa cinquième version, il en répertorie plus de cinq cents. Par exemple, le deuil est un processus normal et long. Autrefois, on s'habillait de noir pendant un an, parce qu'on savait que jusqu'à la date anniversaire de la mort du proche, on aurait de gros coups de déprime. Aujourd'hui, c'est au bout de quinze jours que l'on sera considéré comme dépressif et aussitôt médicamenté. Le DSM participe activement à la stigmatisation de la différence. C'est dramatique, surtout quand on étiquette les individus dès l'enfance. Aux États-Unis, les diagnostics sur les enfants ont été multipliés par quarante. On a commencé par étiqueter « hyperactifs » les enfants turbulents, puis on leur a attribué un « trouble de la concentration » quand ils s'ennuient en classe, maintenant on parle de « trouble d'opposition et de provocation » pour les enfants qui n'obéissent pas au doigt et à l'œil. Il est effectivement plus simple d'abrutir les enfants de médicaments que de réformer l'école pour la rendre passionnante ou d'éduquer les parents à bien s'occuper de leurs enfants : aucune pilule ne rendra un parent compétent. L'influence indéniable de l'industrie pharmaceutique a été dénoncée à de multiples reprises. Mais la surinflation de la médicalisation est aussi liée à l'évolution de la société, qui laisse de moins en moins de place et de temps aux gens pour gérer les aléas de leur vie. De plus, la logique actuelle d'hyperprévention médicale pose un vrai problème éthique quand il s'agit du domaine psychologique. Patrick Landman prédit que l'arrivée du DSM-5 en France va générer de fausses épidémies. Les gens « différents », dont vous faites partie, risquent bien d'être les premiers à en faire les frais.

Heureusement, l'effet d'usure de la vulgarisation vient contrebalancer la dangerosité de cet étiquetage psychiatrique intensif. Boris Cyrulnik l'explique ainsi : quand on crée un mot, on rend le phénomène visible. Ce phénomène évolue ensuite de sa découverte à une généralisation abusive. Tout le monde s'empare du terme et l'utilise à tort et à travers, pour nommer tout et n'importe quoi. Quand le phénomène de résilience a été mis en lumière grâce à ce nouveau mot, tout le monde s'est emparé du mot, même ceux

qui n'avaient rien lu sur la résilience. On généralise toujours jusqu'à l'absurde. Vous qui aimez bien les mots justes, ça vous frustre mais, d'un autre côté, le fait qu'on vide certains mots de leur sens vous protège. Par exemple, la nouvelle étiquette « bipolaire », bien pratique pour nommer les sautes d'humeur que l'on ne comprend pas est en passe de se généraliser. Pratiquement tous les surefficients pourraient en faire les frais. En parallèle, les manipulateurs ont trouvé dans ce diagnostic un nouveau refuge très commode. Une fois qu'ils se sont fait étiqueter « bipolaires », ils ont un boulevard pour manipuler en toute impunité. Les croyant « malades », leurs proches endurent leur méchanceté avec pitié et fatalité. Ainsi, on retrouve dans le même panier des gens aux mentalités et aux fonctionnements opposés. Alors, vous qui êtes tellement avides de savoir qui vous êtes, faites attention à ne pas vous laisser abuser par les étiquettes psy qu'on pourrait vouloir vous coller.

Être différent sans être déficient

Dans *Vivre avec le syndrome d'Asperger*⁵, Liane Holliday écrit ceci :

L'autisme couvre bien des réalités. Entre ses frontières se trouve une gamme étendue d'aptitudes et d'inaptitudes, une gamme étendue de différences. C'est un diagnostic souple qui n'a ni début précis ni fin certaine. Les scientifiques ne sont pas certains de ses causes. Les éducateurs débattent des manières de le gérer. Les psychologues sont déroutés par la différenciation de ses diverses appellations. Les parents ne sont pas certains de savoir faire face à l'une ou l'autre. Et ceux qui sont autistes n'ont pas souvent la parole. L'autisme touche une multitude de personnes, et pourtant, il s'agit de l'un des troubles du développement les plus méconnus [...] En vérité, beaucoup de personnes atteintes du syndrome d'Asperger ne seront jamais diagnostiquées. Elles continueront à vivre avec ou sans étiquette du tout.

Après la lecture de *Je pense trop*, certains surefficients se sont spontanément décrits et assumés comme Aspies. Ils ont reconnu chez eux les traits habituels du syndrome d'Asperger : des passions aussi dévorantes que les fameux « intérêts spécifiques », une hyperesthésie très marquée, des difficultés alimentaires particulières

ou ce décalage social épuisant...

En consultation, j'ai aussi souvent repéré des traits qu'on pourrait qualifier d'autistiques chez mes clients. Ils parlent un peu trop fort ou un peu trop bas, se tiennent trop près ou trop à distance, regardent trop ou pas assez... et tiennent des discours étonnants. Une cliente s'est exclamée spontanément dans mon bureau : « Mais je ne veux pas savoir que le monde n'est pas ce que je crois qu'il est ! » Une autre fois, j'ai reçu un jeune homme, intellectuellement brillant mais rencontrant de gros problèmes de rejet social, notamment dans sa vie professionnelle. Le visage inexpressif, la voix monocorde et métallique, il me dit : « Je fais exactement tout ce qu'il est logiquement utile de faire pour m'entendre avec les autres. S'ils ne s'entendent pas avec moi, c'est eux qui ont un problème. » Il était malheureux de ses difficultés relationnelles, mais n'avait aucune conscience de l'impression qu'il produisait.

Je me suis souvent demandé si finalement, l'idéalisme, en soi, n'était pas déjà une forme d'autisme. Dans *Je pense trop*, j'écrivais au sujet des surefficiants : « C'est un peu comme si leur idéal de perfection se situait au plafond et la réalité au plancher. Coincés entre les deux, ils effectuent mille contorsions pour absorber les divergences et les imperfections du réel et rétablir leur vérité. En entreprise, en famille, ils sont la passerelle déformable à l'infini pour réguler injustices et conflits. Bien sûr, ces équilibristes contorsionnistes s'y épuisent, mais qu'on ne leur parle pas d'assouplir leurs convictions ou de lâcher prise. » J'ai aussi noté que beaucoup de surefficiants, déçus par leurs tentatives infructueuses pour changer le monde, préfèrent se réfugier dans leur monde intérieur si riche que de se confronter à la réalité extérieure.

Alors, s'agit-il d'autisme, et si oui, de quel autisme ? Comme le souligne Liane Holliday, il faut être bien conscient que les spécialistes eux-mêmes patagent avec cette notion. Voici l'avis du psychiatre américain Allen Frances, qui dirigeait l'équipe de spécialistes qui a réalisé le DSM-4 (paru en 1994 et encore en vigueur). À l'instar du Dr Patrick Landman, Allen Frances s'alerte « d'une forte propension à vouloir médicaliser tous les problèmes de la vie quotidienne » chez ses confrères rédacteurs du DSM-5. Mais il dénonce aussi une marche en arrière en ce qui concerne l'autisme : « Constatant que de nombreux enfants ne présentaient qu'une partie

des symptômes, nous avons introduit le syndrome d'Asperger dans le DSM-4. Nous pensions que cela triplerait ou quadruplerait le nombre de cas recensés. En fait, ça l'a multiplié par vingt. Cette inflation est due à un autre phénomène : la possibilité pour les parents de bénéficier de services spécifiques à l'école et ailleurs. » Mais les auteurs du DSM-5 ont décidé de supprimer le syndrome d'Asperger du chapitre sur l'autisme. Le Dr Allen Frances pense qu'ils se trompent. « En rangeant toutes les formes d'autisme dans une seule catégorie, appelée "spectre de l'autisme", ils pensent rationaliser l'approche diagnostique et jugent que cela n'aura guère d'effet sur le nombre d'enfants diagnostiqués. En réalité, des études indépendantes indiquent que le nombre d'enfants éligibles à un diagnostic d'autisme va beaucoup baisser. Ce serait une bonne chose si c'était pour de bonnes raisons. Malheureusement, les nouveaux critères, définis par une poignée de psychiatres, sont contestables, et l'on doit s'attendre à ce que beaucoup de jeunes malades qui ont besoin d'être pris en charge ne le soient pas ou ne le soient plus. »

Autisme, l'exception psychanalytique française

Les neurosciences se penchent sur l'autisme depuis les années 1970. Des causes génétiques et neurologiques à l'autisme sont établies depuis au moins vingt ans. Par exemple, l'IRM fonctionnelle a mis en évidence des anomalies précoces du fonctionnement d'une partie du cerveau : le sillon temporal supérieur. Or, cette région joue un rôle majeur dans la perception des mouvements, du regard, du visage. À la Pitié-Salpêtrière, à Paris, le Pr Ouriel Grynspan travaille avec de nouvelles technologies de stimulation cognitive destinées à aider les enfants autistes à déchiffrer le jeu des expressions faciales subtiles, riches en informations, qui se passent dans la région des yeux. D'autre part, des techniques éducatives et comportementalistes (TEACCH⁶, ABA⁷...) sont appliquées avec succès dans de nombreux pays. Malheureusement, malgré l'évolution des connaissances génétiques et neuroscientifiques de ces dernières années, la France reste le dernier bastion des psychanalystes dans le domaine de l'autisme. Des médecins continuent à prendre en charge des enfants autistes sur la base de concepts freudiens ou lacaniens, totalement dépassés.

Cette chape psychanalytique posée sur l'autisme est dénoncée par

tous les parents concernés. Dans l'excellent docu-fiction *Le Cerveau d'Hugo*, dans le livre *Louis, pas à pas*, de Francis Perrin, les parents dénoncent les maltraitements qu'ils ont subies de la part des psys, au sujet de leur enfant. En guise d'aide et de réconfort, ces familles en souffrance ont entendu des inepties révoltantes et culpabilisantes. Pour dénoncer cette situation, un député UMP du Pas-de-Calais, Daniel Fasquelle, a déposé à la fin du mois de janvier 2013 une proposition de loi visant à « l'arrêt des pratiques psychanalytiques dans l'accompagnement des personnes autistes, la généralisation des méthodes éducatives et comportementales et la réaffectation de tous les financements existants à ces méthodes ». C'est hallucinant qu'un pays doive aller jusqu'à créer une loi pour protéger les autistes des psychanalystes ! En attendant que la France rattrape son retard en matière de compréhension de l'autisme, ce terme va encore garder longtemps une connotation très négative. C'est bien ennuyeux, car je pense que l'autisme est une piste qui peut vraiment vous aider à vous comprendre.

Ce qu'il faut retenir de l'autisme

Voici ce que je vous propose de retenir de l'autisme, parce que certains points vont vous être utiles pour vous comprendre. Tout d'abord, de plus en plus d'autistes revendiquent d'être différents sans être déficients. Ils posent même la question : et s'il s'agissait d'un état et non d'une maladie ? C'est ce que soutient un courant de pensée né aux États-Unis et encore méconnu en France : la « neurodiversité ». Docteure honoris causa de l'université de Montréal, la chercheuse canadienne Michelle Dawson est une spécialiste mondialement reconnue de l'autisme. Ses dix années de recherches sur le sujet l'ont convaincue qu'il fallait complètement changer notre regard sur ce trouble du développement dont la prévalence ne cesse de s'accroître d'année en année. Michelle Dawson affirme que, malgré leurs difficultés à interagir et à communiquer et malgré leurs comportements répétitifs, les autistes ne sont pas des versions défectueuses de monsieur et madame Tout-le-Monde. Leur fonctionnement mental est simplement différent.

Un enfant sur dix environ est considéré comme atteint d'autisme. L'autisme toucherait plus les garçons que les filles. Vu le nombre de mes clientes qui me semblent présenter des signes autistiques,

personnellement, je ne suis pas persuadée que les femmes sont moins concernées. Je pense que les garçons sont peut-être simplement plus faciles à détecter. D'une part, étant souvent plus souples de caractère, les petites filles font sans doute moins de ces colères spectaculaires. D'autre part, les colères de filles sont aussi socialement plus sévèrement réprimées. Enfin, une petite fille sage, introvertie et appliquée ne dérange personne, même si on la trouve un peu trop rêveuse et solitaire. À l'inverse, si elle est bavarde comme une pie et tourne en boucle sur les mêmes sujets, on la traitera juste de pipelette. De même, les intérêts spécifiques des petites filles Aspies sont sans doute moins repérables. Par exemple, beaucoup de petites filles font une fixation sur la lecture, les chevaux ou les poupées mannequins. Aurait-on le réflexe d'y voir un intérêt spécifique ? À mon avis, il faut que la petite fille présente des signes très importants pour qu'on commence à s'interroger. Les femmes atteintes du syndrome d'Asperger et non détectées sont bien plus nombreuses qu'on ne le pense et elles sont en grande difficulté dans leur quotidien, sans en comprendre la raison.

Ensuite, on parle de « spectre autistique », ce qui laisse l'espace de s'approprier certains points et de ne pas se reconnaître dans les autres. Il y a aussi beaucoup d'idées fausses qui circulent sur l'autisme. Bien qu'inspiré d'une personne réelle (Kim Peek), le film *Rain Man*, qui a popularisé le syndrome d'Asperger, en présente une caricature, inexacte de surcroît. Par exemple, la capacité à compter les allumettes d'un seul coup d'œil est une pure invention, mais la légende a perduré. De plus, un autiste n'est pas forcément quelqu'un qui se tape la tête dans les murs en poussant des cris. Si vous voulez avoir une vision actualisée de l'autisme, je vous invite vivement à regarder la série *The Big Bang Theory*. Outre que la série est très drôle et que vous passerez un bon moment, je vous propose d'étudier les jeux des acteurs et leurs personnalités. Les personnages de cette série sont presque tous des surefficiants avec des caractéristiques autistiques. Sheldon, le héros central, est typiquement et à 100 % Asperger, bien que le producteur de la série s'en défende.

Il y a quelques points considérés comme typiques de l'autisme que je voudrais approfondir avec vous, pour vous permettre de faire le tri. Lorsqu'on parle d'autisme, on s'attend à ce que la personne ait des stéréotypies, qu'elle ne vous regarde pas dans les yeux, que son visage soit inexpressif et sa voix monocorde. C'est parfois le cas,

mais pas toujours. C'est aussi parfois le cas et on ne s'en rend même pas compte. Par exemple, les stéréotypies ne se manifestent pas uniquement par des balancements, des grognements ou du *flapping* (battre des mains comme si on voulait s'envoler). Les stéréotypies peuvent être de simples tics, comme le fait de tournicoter sans cesse une boucle de ses cheveux ou de se frotter nerveusement les mains. Elles peuvent se manifester aussi par des rituels très ancrés, une tasse favorite pour le petit déjeuner, une place attitrée à table ou sur un canapé.

Arnaud me raconte : « Vous m'avez demandé si j'ai des rituels et je vous ai dit que non. Mais j'ai bien pensé à vous, la dernière fois que je suis allé à la piscine ! Quand j'y vais seul, je mets machinalement mes affaires dans un casier, sans y penser. Je n'avais même pas réalisé que c'est toujours le même casier et que je l'ai choisi au fond de la salle pour être sûr qu'il est toujours libre. Cette fois, j'étais avec un ami et c'est grâce à sa présence que j'ai vu à quel point ce rituel est ancré chez moi. Tout en bavardant, mon ami a mis ses affaires dans un des tout premiers casiers, près de l'entrée, et j'ai dû faire de même, n'ayant aucun argument rationnel pour changer d'endroit. Je me suis rendu compte que ce changement m'a rendu nerveux pour tout l'après-midi. J'y ai pensé tout le temps, en me disant que c'était idiot de faire une fixation là-dessus, mais c'était plus fort que moi ! » De même, si certains tocs sont très repérables parce que handicapants, combien de petits tics de vérification, de stratégies d'évitement ou de superstitions personnelles avons-nous sans en avoir vraiment conscience ? Enfin, il existe des tics et des tocs purement mentaux : des idées obsessionnelles que l'on n'arrive pas à chasser, des phobies d'impulsion. La personne n'ose pas en parler de peur de passer pour folle, mais elle est minée par cet envahissement mental.

J'avais déjà un peu abordé dans *Je pense trop* le regard inadéquatement insistant des surefficients. Je vous parlais d'un rayon laser qui semble scanner son interlocuteur et qui peut être déstabilisant pour qui se sent lu ou deviné par lui. En revanche, je n'avais pas prêté attention à un éventuel regard fuyant. Formée à la PNL, je sais que nous avons tous des mouvements oculaires involontaires quand nous parlons et qu'ils signalent simplement que la personne est en train de réfléchir à ce qu'elle va dire. Et comme vous réfléchissez beaucoup... et même trop, je mettais la rareté des contacts visuels de certains d'entre vous sur le compte de cette

recherche intellectuelle intérieure. Ce qui est d'ailleurs plus que probable. C'est si compliqué pour vous de réduire votre pensée en mots et si important de trouver le mot juste pour respecter au mieux cette pensée. De plus, les gens viennent dans mon bureau pour y faire le tri dans leurs pensées et leurs émotions. Bref, je n'ai jamais été gênée, ni interpellée par votre regard occupé ailleurs, d'autant plus que quand c'est moi qui parle, je vois bien que vous m'écoutez attentivement. Et pourtant, en y accordant plus d'attention, je comprends que ce regard intense ou cette absence de contact visuel peut vraiment déranger les gens normaux dans un autre contexte.

Nadège se plaint dans mon bureau : son médecin lui a brutalement fait remarquer que c'est impoli de fermer les yeux en parlant, car lorsqu'on parle à quelqu'un, on doit le regarder. Mais elle ne peut pas réfléchir et regarder en même temps ! Effectivement, dès qu'elle essaie de dire quelque chose d'important, Nadège ferme les yeux, serre les paupières, sans doute pour s'isoler des stimulations extérieures et ne pas se laisser déconcentrer. Je comprends que cela puisse dérouter ses interlocuteurs. Quant au visage inexpressif et à la voix monocorde typiques des autistes, j'ai pu constater que cela pouvait se décliner différemment. Par exemple, un faux-self dressé à être aimable et poli en toutes circonstances peut vous amener à avoir machinalement un sourire aimable de façade et un ton sympathique dont vous n'êtes même pas conscient, même quand vous me racontez des événements pénibles. Ce n'est pas vraiment être inexpressif, mais cela revient au même. Finalement, c'est exactement ce qu'on demande aux présentateurs et présentatrices du journal télévisé : une capacité à sourire et à raconter des horreurs sur un ton aimable et monocorde. Les traite-t-on d'autistes pour autant ?

L'idée que les autistes manquent d'empathie et d'émotions est fausse. Ce n'est pas l'absence d'empathie qui pose problème, mais la régulation et l'expression de cette empathie et de ces émotions. On a aussi avancé la piste d'un déficit d'apprentissage par imitation et éventuellement d'un manque de neurones miroir. Cela aurait pu être une explication valable pour la non-assimilation des implicites sociaux qui ne passent pas par le verbal, mais depuis, la possibilité d'un dysfonctionnement des neurones miroir chez les autistes a été réfutée. Moi je pense que dans certains cas, il peut s'agir de tout à fait autre chose. Les implicites sociaux n'ont pas de sens et pas de logique apparente pour les surefficients. À quoi bon souhaiter un

« bon jour », si on ne le pense pas ? Pourquoi faire des compliments stéréotypés à des moments convenus ? S'ils ont un compliment à faire, les surefficients le feront spontanément, sans y mettre les formes, avec l'enthousiasme et la chaleur qui les caractérise. Par ailleurs, comment se comporter avec sincérité avec quelqu'un d'inauthentique ? Jacques Salomé dit : « Ce que tu es parle si fort que je n'entends pas ce que tu dis. » À mon avis, c'est ce mécanisme qui est en action chez les surefficients et qui leur parasite les implicites. Ils captent trop d'informations, de façon verbale et non verbale, trop d'imprécisions, de dissonances et de contradictions chez les gens normaux pour savoir auquel des messages ils doivent répondre. Si rares sont les gens réellement alignés ! D'autre part, je découvre chaque jour un peu plus le besoin quasi maladif de précision des surefficients. Les consignes approximatives et/ou paradoxales des normo-pensants les plongent dans des abîmes de perplexité. Souvent, c'est en demandant naïvement des précisions qu'ils créent le malaise relationnel. Tant de choses ne se disent pas chez les normo-pensants !

Pour le psychiatre Serge Hefez, il existe deux formes d'empathie. La première s'appelle l'empathie cognitive. Elle consiste à reconnaître les émotions que ressent une autre personne selon les variations du ton de sa voix et les expressions de son visage. Les autistes sont incapables de cette empathie, mais les psychopathes, les tueurs en série, eux, savent déchiffrer les émotions d'autrui pour s'en servir et en tirer profit. Étant sans affect, ils sont insensibles à la douleur d'autrui, même s'ils captent leurs émotions. L'autre forme d'empathie est l'empathie émotionnelle. Il s'agit de la capacité à partager les émotions. Les psychopathes et les tueurs sont incapables de cela, mais les autistes, si. Lorsqu'un autiste perçoit l'émotion d'une autre personne, voire celle d'un groupe, c'est de façon intense. Son ressenti est sans filtre, donc plein, entier et direct. Combien de fois avez-vous senti les larmes vous monter aux yeux en regardant un sportif brandir sa médaille, ou suffoqué devant une foule en liesse ? Comment vivez-vous le chagrin des autres ? Pour se protéger de cet envahissement émotionnel, les Asperger ont tendance à essayer de rationaliser. « Tu le savais bien que ton chat allait mourir un jour ou l'autre. Il était si vieux ! » Ce n'est évidemment pas ce qu'on a envie d'entendre, mais ce n'est pas une réflexion liée à un manque d'empathie, au contraire. En revanche, certaines émotions peuvent effectivement leur échapper. Guillaume me dit : « Je n'arrive pas à comprendre pourquoi les gens pleurent quand leur équipe de foot a perdu. »

Enfin, on s'imagine que les autistes ne sont pas sociables et qu'ils sont incapables de communiquer. Pour certains, cela est vrai. Pour les autres, non. Certains sont capables de faire illusion pendant un certain temps. Ils sont bien intégrés, ils ont des amis, ils participent à des discussions, ils vont à des soirées où ils semblent prendre du plaisir à partager. Le faux-self leur donne l'apparence d'assurance dont ils ont besoin pour fonctionner en groupe. Ce que ne voient pas leurs interlocuteurs, c'est la somme d'anxiété, d'efforts et de fatigue qui leur permet d'arriver à ce résultat qui semble si naturel aux gens normaux. De nombreux surefficients angoissent avant, sont sous tension pendant, et décrochent au cours de la soirée. Puis leur bourreau intérieur s'occupe du débriefing après, pour leur signaler tous les impairs qu'ils ont commis. Une simple discussion au cours de laquelle ils ont perçu un malaise peut les perturber durablement. Tony Attwood, auteur du livre *Le Syndrome d'Aspergers*⁸, considère que pour les autistes, une heure de socialisation nécessite une heure de récupération, tant l'exercice est épuisant. Néanmoins, 30 % des surefficients sont réellement extravertis. On s'aperçoit alors qu'ils ont grandi dans une communauté soudée et/ou avec des parents très investis dans des relations publiques. C'est ainsi qu'ils ont appris à interagir avec un grand nombre de personnes.

Les fonctions exécutives

Voici un point primordial concernant l'autisme qui peut vous aider à comprendre vos fonctionnements. Cela concerne les fonctions exécutives. Dans son livre *Vivre avec le syndrome d'Asperger*⁹, Liane Holliday raconte une anecdote édifiante, que j'utilise de plus en plus souvent comme un test. Voici l'histoire qu'elle relate : lorsqu'elle faisait ses études à l'université, Liane était évidemment très seule et souffrait de cette solitude. Un jour, des jeunes filles qui suivaient les mêmes cours sont venues bavarder avec elle et lui ont proposé une sortie shopping. Bien que n'aimant pas trop le shopping, mais tellement heureuse d'avoir enfin des relations amicales, Liane Holliday a accepté de bon cœur. Elle s'est préparée fébrilement à cet événement, cherchant comment s'habiller de la façon la plus « normale » possible. Le jour J, Liane Holliday est passée chercher ces jeunes filles avec sa voiture et elles se sont rendues en centre-ville. Puis, les jeunes filles sont

descendues de la voiture et ont dit à Liane Holliday : « Sois là dans trois heures. » Elles se sont éloignées en bavardant. À ce stade de mon récit, je vois le visage attentif de mon surefficient blêmir et se décomposer. Tant de vilenie vous surprendra toujours ! Ensuite, je lui demande : « À votre avis, comment a réagi Liane Holliday ? Et vous, qu'auriez-vous fait à sa place ? » Extrêmement gêné, le surefficient me répond : « J'ai honte de l'avouer, mais je crois que je serais resté à les attendre et que je les aurais ramenées sans rien dire. Le chagrin et la colère seraient arrivés après, une fois que j'aurais été de retour chez moi. » Je ne peux que le confirmer : c'est effectivement exactement ce qu'a fait Liane Holliday. Je trouve bouleversante la façon dont elle l'exprime : « Je voudrais pouvoir dire que j'ai abandonné les filles à leur sort à l'endroit où elles m'avaient laissée. Mais bien sûr, je ne l'ai pas fait. » Liane Holliday ajoute : « Si cette aventure avait été unique en son genre, il se pourrait qu'aujourd'hui je ne m'en souvienne même plus. Malheureusement, l'année a été tout entière truffée d'épisodes similaires. »

J'en ai fait un petit sondage personnel. Je raconte l'anecdote dès que j'en ai l'occasion et je guette vos réactions. Pour l'instant, c'est du 100 %. D'abord, la méchanceté de ces filles vous prend tous de court. Votre visage exprime la surprise, puis la consternation. Ma question : « Qu'auriez-vous fait à la place de Liane ? » obtient toujours la même réponse : vous auriez réagi exactement comme elle. Quelquefois, vous nuancez votre propos : « Enfin, autrefois, j'aurais réagi comme elle, parce qu'aujourd'hui, je ne me laisse plus faire ! », mais je crois que vous dites cela pour vous rassurer. Je ne suis pas sûre que ce soit vrai. Comment expliquer ce comportement étonnant ? Et surtout, comment expliquer cette constance ? Quels enseignements tirer de votre réaction unanime à ce genre de mésaventures ?

Bien sûr, vous y trouverez une explication pseudorationnelle. Vous me dites : « Moi, j'agis selon mon éthique. J'ai pris un engagement, je le tiens et je laisse les autres face à leur conscience », ou « Je choisis de donner l'exemple. Ça peut les amener à réfléchir », ou encore : « À force d'être gentil avec les gens, ils vont changer à mon égard. » Toutes ces croyances sont fausses, bien sûr. Les gens déviants n'ont pas de problème de conscience, n'ont pas besoin de réfléchir à leurs actes et prennent la gentillesse pour de la faiblesse et de la stupidité. De plus, se laisser

maltraiter par un imbécile n'en a jamais fait une meilleure personne.

En fait, la raison de cette incapacité à sortir du comportement prévu est neurologique. Les autistes ont un dysfonctionnement des fonctions exécutives. Ces fonctions exécutives, situées dans le lobe frontal, sont des processus cognitifs dits de haut niveau qui assurent un rôle de coordination des processus dits de niveau inférieur pour permettre l'adaptation aux situations nouvelles qui ne peuvent être gérées par des automatismes. Les fonctions exécutives permettent de sortir des habitudes, d'évaluer les risques et de prendre des décisions, de planifier l'avenir, de prioriser et d'ordonner des actions, et donc évidemment de faire face à des situations imprévues. Elles sont indispensables pour :

- stopper une réponse automatique ;
- déplacer l'attention d'une tâche à une autre ;
- mettre à jour l'information ;
- utiliser sa mémoire de travail ;
- accéder à la mémoire à long terme...

Cela peut expliquer que vous soyez si démuni dans les situations de stress, où il faut rapidement prendre une décision hors norme. Beaucoup de surefficients ont du mal à conduire. Ce défaut de fonctions exécutives pourrait l'expliquer : conduire, c'est en permanence gérer des situations imprévues et prendre des décisions rapides. Cela explique aussi toutes les angoisses d'anticipation que vous pouvez avoir : vous devez prévoir tous les cas de figure pour ne pas vous retrouver déstabilisé devant l'inattendu. Mais comme structurellement vous n'arrivez pas à concevoir qu'il puisse exister des gens méchants, profiteurs ou gratuitement malveillants, les abus vous prendront hélas toujours de court. Il ne reste plus qu'à combiner cela avec votre faux-self qui vous oblige à être « normal » en toutes circonstances et vous aurez une meilleure compréhension de vos réactions.

Le besoin de clôture cognitive

Un autre aspect de l'autisme peut vous intéresser : le besoin de clôture cognitive. Les autistes ont besoin que les choses aillent au bout de leur processus, ont besoin de pouvoir clôturer et archiver définitivement les dossiers. Ils supportent mal les questions en suspens (ou sans réponse), les événements en attente et l'impermanence des choses. La toilette, le ménage ou les courses sont d'éternels recommencements. J'ai pu remarquer que pour certains d'entre vous, l'idée de savoir qu'on devra très vite recommencer quelque chose qu'on vient juste de finir est très pénible. En faire des rituels est un moyen de se résigner à cette impermanence et de fixer une clôture cognitive, même si elle est arbitraire. Pour d'autres, c'est l'attente d'un événement imminent qui bloque en amont toute possibilité de faire autre chose : par exemple, impossible d'aller à la gym le midi en sachant qu'on va retourner travailler ensuite. La gym, c'est après le travail, mais pas au milieu. Les enfants autistes ont de grandes difficultés à gérer l'attente. Ils ne savent pas comment faire pour ne rien faire. Ne rien faire, c'est rester dans un monde sans point de repère.

Dans le même ordre d'idées, je pense que beaucoup de tocs sont directement issus d'un besoin exagéré, mais mal défini, de clôture cognitive. La personne n'a pas pu, n'a pas su se donner un repère précis, qui lui offrirait une clôture cognitive satisfaisante. Par exemple, si vous devez vérifier dix fois que la porte d'entrée est fermée, c'est que vous n'avez pas trouvé comment valider le résultat de votre première vérification. Ce mécanisme se combine avec la difficulté à stopper une réponse automatique, dont je vous parlais plus haut.

Ce besoin de clôture cognitive peut également expliquer votre difficulté – voire pour certains votre incapacité – à mentir. Quand on ment, on n'a aucun repère sensoriel pour valider ce que l'on dit puisque tout est virtuel. Dans son roman policier, *Le Bizarre Incident du chien pendant la nuit*¹⁰, l'auteur Mark Haddon (jeune Aspie de 15 ans) en explique le mécanisme : s'il dit qu'il a bu du café et qu'il a réellement bu du café, il a comme informations sensorielles le goût et l'odeur du café, la vision et le toucher de sa tasse pour valider mentalement le fait qu'il a bien bu du café. S'il essaie de mentir en disant qu'il a bu du thé, il n'a plus aucun support sensoriel pour valider son affirmation. Alors, il part dans ses méandres mentaux : pourquoi du thé ? J'aurais pu dire du lait, du jus d'orange, du vin... les options se multiplient à lui en donner le

tournis. Alors, il préfère dire la vérité, c'est plus simple et plus stabilisant. Ce besoin de clôture cognitive et cette incapacité à mentir sont extrêmement bien traités dans deux épisodes de *The Big Bang Theory*. Dans le premier¹¹, le pauvre Sheldon se débat avec un mensonge qu'il a dû faire pour couvrir Leonard. Dans le second¹², son amie Amy essaie de rééduquer ce besoin maladif de clôture cognitive en plaçant Sheldon dans des situations interrompues artificiellement.

Enfin, encore plus embêtant, ce besoin de clôture cognitive peut également expliquer votre incapacité à couper les ponts avec des gens, même, et surtout, quand ils sont toxiques pour vous. Certains d'entre vous me disent : on sera amené à se recroiser de toute façon. D'autres ne peuvent tourner la page que sur une relation apaisée, mais une relation apaisée avec un manipulateur est une relation où il restaure son emprise sur vous. Il y a tant d'autres situations où vous n'arrivez pas à tourner la page à cause de ce besoin de clôture cognitive : besoin de comprendre, besoin que l'autre reconnaisse son erreur ou ses torts, besoin de vérité, besoin d'avoir raison, aussi...

Lorsqu'on a un fond d'autisme sans le savoir, on enchaîne les échecs relationnels sans comprendre ce qui se passe. Chaque échec, chaque rejet, chaque abus subi crée de la honte et des symptômes dépressifs. L'énergie, l'enthousiasme, la confiance sont touchés. La dépression que ressentent certains surefficients est liée à ce sentiment d'échec, à l'humiliation du rejet ou à une succession d'expériences stressantes. Normalement, pour se remettre d'un échec et restaurer la confiance, le mieux est de créer du lien avec une ou plusieurs personnes chaleureuses. Mais quand les rapports sociaux sont source de stress, de tension et d'épuisement, comment faire ? Les autistes vivent des échecs et des rejets depuis l'enfance. Cela peut expliquer ce fond de découragement et de dépression chronique que certains d'entre vous m'ont décrit.

Ce chapitre avait pour but de vous permettre de vous réapproprier certaines de vos caractéristiques neurologiques, de mieux comprendre votre système de pensée complexe, de donner du sens à vos difficultés quotidiennes et relationnelles et aussi de pouvoir prendre du recul vis-à-vis de l'étiquetage « pathologique » qu'on pourrait vous coller. Pour moi, les caractéristiques autistiques que je vous ai décrites font simplement partie d'un câblage

neurologique différent. Je pense qu'il vaut mieux avoir une pensée complexe avec son cortège d'inconvénients qu'une pensée linéaire qui comporte aussi ses inconvénients et qui sera de moins en moins adaptée à la complexité croissante du monde.

Mais, je vous ai gardé le meilleur pour la fin (du chapitre) : dans le documentaire de Sophie Révil, *Le Cerveau d'Hugo*, une information a particulièrement retenu mon attention : TOUS les enfants naîtraient autistes. Puis, chez les gens normaux, une spécialisation du cerveau se met en route, permettant d'élaguer et de structurer la pensée. Cette spécialisation ne s'enclenche pas dans les cerveaux autistiques et laisse le cerveau continuer à foisonner toute la vie.

Voici précisément ce que Sophie Révil explique :

Pourquoi Hugo évolue-t-il différemment des autres enfants ? Parce que le développement de son cerveau ne suit pas le même chemin. Mais un cerveau, c'est quoi exactement ? Tout simplement le plus fabuleux circuit électrique du monde. Constitué de cent milliards de neurones, et de plusieurs millions de milliards de connexions électriques. Grâce à l'imagerie médicale, on peut voir la trace d'une pensée ou d'un sentiment. Ce n'est pas un souffle immatériel, c'est un signal électrique dans le cerveau. À trois ans, l'enfant possède deux fois plus de connexions électriques qu'à l'âge adulte. Avant cet âge, le cerveau est une véritable éponge. Par exemple, il capte tous les mots qu'il entend et apprend à parler. Le cerveau immature a des allures de jungle. Pour continuer à se développer, l'enfant doit y mettre de l'ordre. Entre trois et six ans, il élimine des milliards de neurones et de connexions électriques qui ne lui sont pas indispensables. C'est ce qu'on appelle le tri neuronal. L'enfant se spécialise pour devenir un être social, qui communique et s'adapte à la vie en société. Il élimine les connexions neuronales qui ne sont pas stimulées. Par exemple, tous les bébés naissent avec l'oreille absolue, et ils la perdent. Hugo, comme les autres enfants autistes, n'a pas effectué correctement le tri neuronal. Il a gardé trop de neurones et trop de connexions. Et c'est ce qui rend ses apprentissages si difficiles¹³.

J'ai trouvé particulièrement troublant ce postulat que nous serions tous autistes à la naissance et que la spécialisation ne se mette pas en route dans certains cerveaux.

La première idée qui m'est venue est que, puisque ce n'est pas que le nombre de neurones qui crée l'intelligence, mais aussi le nombre de connexions établies entre eux, les cerveaux non spécialisés et foisonnants deviennent forcément de plus en plus intelligents au fil des années, puisqu'ils passent leur vie à créer de nouvelles connexions. Qu'ils se perdent dedans parce qu'il y en a trop est un autre problème ! Deuxième idée : inversement, j'imagine que les cerveaux équipés de ce fameux sélecteur se spécialisent de plus en plus, donc élaguent de plus en plus et, ainsi, font de moins en moins de connexions neuronales. À mon avis, c'est ainsi qu'ils perdent le goût d'apprendre et qu'ils se mettent à avoir peur du futur et de la nouveauté. Ce n'est pas étonnant qu'ils s'appauvrissent et déclinent intellectuellement en vieillissant. Les centaines semblent être restés curieux de tout. Troisième idée : cela peut expliquer que les surefficiants préfèrent la compagnie de gens plus âgés quand ils sont jeunes et de jeunes quand ils sont vieux : le niveau de connexions neuronales doit mieux correspondre au leur.

Mais tout cela ne répond pas à la question : pourquoi ce sélecteur se met-il en route ou pas ? L'aspect génétique joue sûrement un rôle. Les traumatismes de l'enfance aussi. De nouvelles pistes, vers des intolérances alimentaires ou des empoisonnements aux métaux lourds voient le jour. Il y a peut-être une raison autre que génétique ou neurologique à ce non-élagage. Et si toutes ces pistes avaient comme explication commune en amont une mémoire cellulaire ? Alors, je vous emmène maintenant explorer d'autres pistes complémentaires, celles des mémoires biologiques.

1 Voir la bibliographie.

2 « La pensée complexe : Antidote pour les pensées uniques », entretien avec Edgar Morin, *Synergies Monde*, n° 4, 2008.

3 *L'homme symbiotique : regards sur le troisième millénaire*, voir la bibliographie.

4 Voir la bibliographie.

5 Voir la bibliographie.

6 *Treatment and Education of Autistic and related Communication handicapped Children*.

7 *Applied Behavioral Analysis*.

[8](#) Voir la bibliographie.

[9](#) Voir la bibliographie.

[10](#) Voir la bibliographie.

[11](#) Saison 1, épisode 10 : « The Loobenfeld Decay ».

[12](#) Saison 6, épisode 21 : « The Closure Alternative ».

[13](#) *Le Cerveau d'Hugo*, docu-fiction portant sur l'autisme, écrit et réalisé par Sophie Révil, diffusé sur France 2 le 27 novembre 2012.

Chapitre VI

La surefficiency est-elle une mémoire ?

L'idée que je vous propose maintenant d'explorer est celle que la surefficiency est une mémoire biologique. Elle pourrait être postnatale, prénatale et même ancestrale...

Une mémoire de danger ?

Je suis convaincue que le confort endort l'intelligence et que le danger la réveille. Ou plus exactement, puisque le terme d'intelligence vous crispe : le danger oblige à être créatif. Comme je l'ai déjà dit dans *Je pense trop*, beaucoup de surefficients sont des résilients. C'est-à-dire que, placés dans des conditions de vie hors normes, ils ont développé des compétences hors normes. Clairement, beaucoup des gens surefficients que je reçois ont des parcours de vie bien difficiles, des enfances maltraitées et des parents toxiques. En général, un de leurs parents est manipulateur et l'autre est un surefficient et sous emprise. Le schéma semble se reproduire de génération en génération. Cela n'exclut pas la piste génétique. Les cellules ont une mémoire.

Dans son livre *Psychologie de la peur*¹, Christophe André explique que certaines peurs sont innées, propres à notre espèce. Chaque espèce a ses peurs innées : celle des serpents pour l'être humain, celle des chats pour les souris. D'autres peurs nous viennent de nos expériences de vie : chute, brûlure, morsure... Tout comme il existe une mémoire immunologique, il existe une mémoire de la peur, et cette mémoire peut se transmettre à sa descendance. Christophe André écrit : « De lointains ancêtres ont légué leurs peurs à notre

espèce. Comme tous ces héritages, ces peurs sont en même temps une chance, pour notre survie, et un poids pour notre qualité de vie. Dès notre premier jour, nous sommes « câblés pour la peur ». Mais ce qui rend nos peurs excessives arrive ensuite : traumatismes, éducation, culture. Chaque peur a son histoire, que l'on croit connaître, ou qui parfois reste mystérieuse. » Ainsi, lorsque la surefficiency est inscrite dans les gènes d'une personne, peut-être est-elle une mémoire de danger de sa lignée ?

La mémoire d'un jumeau perdu ?

Le phénomène de la gémellité fascine et intrigue depuis la nuit des temps. La mythologie regorge de cas célèbres : Castor et Pollux, Apollon et Artémis, Remus et Romulus... Nous, les nés seuls, les « sans pareils » comme nous appellent les jumeaux, avons peut-être, comme Narcisse, la nostalgie d'un double, complice et confident, d'un miroir dans lequel nous regarder ? Les jumeaux sont habitués à se faire questionner sur cette gémellité : la façon dont ils la vivent, dont ils en jouent, les quiproquos que cela provoque... La curiosité se focalise avant tout sur les ressemblances des vrais jumeaux. De ces deux êtres si semblables et pourtant différents, nous épions surtout les similitudes et l'étonnante complicité virant souvent, il est vrai, à une facétieuse duplicité. Plus que des frères, ils semblent être des clones. Bien qu'on encourage les parents à « dégémelliser » les enfants, les familles gardent une tendance à cultiver la ressemblance, à les habiller pareil, à les traiter en paire. « Hé, les jumeaux, venez à table ! » Les jumeaux eux-mêmes cherchent beaucoup à entretenir cette ressemblance et cette fusion. Ils jouent avec les méprises que crée cette ressemblance. Ils trichent même parfois délibérément en se faisant passer l'un pour l'autre. Pourtant, dès qu'on y prête l'attention qui convient, ces jumeaux si identiques au premier abord sont bien différents. Leurs proches les distinguent sans mal l'un de l'autre et leur mère sait dès le berceau qui est qui. Cela veut dire que, bien qu'ayant la même hérédité, le même milieu, le même âge, le même sexe, le même physique (pour les jumeaux monozygotes), chacun d'entre eux reste un individu unique. Les jumeaux démontrent pleinement, dans des conditions extrêmes de similitude, le principe de singularité : chaque être humain est unique au monde et porte en lui les signes de son unicité. C'est rassurant, en ces temps d'expériences de clonage, de savoir que, quelles que soient les avancées de la science, chaque être humain

restera unique !

L'autre aspect de la gémellité qui fascine est la relation qu'entretiennent les jumeaux. Là encore, on retrouve des conditions de couple et de fraternité extrêmes. Les jumeaux permettent de savoir ce qui se passerait entre deux individus si l'on avait annulé toutes leurs différences. On s'aperçoit vite qu'il ne s'agit pas de deux individus parallèles, ni même d'une paire, mais d'un couple, d'un gang, d'une microsociété où chacun joue un rôle. Un couple de jumeaux est un État en miniature, avec :

- Une langue officielle. Le langage codé que les jumeaux élaborent entre eux leur donne en moyenne un retard de langage de six mois avec l'extérieur.

- Un ministère des affaires extérieures et un ministère des affaires intérieures, le ministre des affaires extérieures acceptant volontiers de se faire gronder à la place de son frère.

- Une présidence : la domination physique et/ou intellectuelle de l'un sur l'autre pouvant être plus ou moins marquée. Dans les couples de jumeaux fille et garçon, c'est en général la fille qui domine. Y a-t-il des conclusions sociales à en tirer ?

Cette fascination pour les jumeaux est méritée. Luigi Gedda, grand spécialiste des jumeaux, disait : « Les jumeaux pour la science, la science pour les jumeaux. » Grâce aux fratries gémellaires, on peut mieux comprendre l'hérédité, les relations fraternelles, le fonctionnement des couples et même celui des sociétés. Mais certains d'entre nous ont un rapport à la gémellité plus marqué, plus intense.

Diane arrive en séance en me disant : « J'ai fait un drôle de rêve, cette nuit : je conduisais sur l'autoroute et je suivais un monospace dont le haillon était ouvert. J'ai réalisé qu'il y avait deux bébés dans ce coffre au moment où l'un des deux est tombé de la voiture. Ça m'a réveillée en sursaut. »

Ce rêve est très symbolique d'un jumeau né seul. D'après les scientifiques, 12 à 15 % des grossesses commenceraient par être gémellaires, mais il n'y a que 2 % de naissances effectives de jumeaux. Cela donne le chiffre approximatif de 10 % de la population qui aurait eu un jumeau en début de vie, et qui finalement serait né tout seul. Avec les FIV, ce chiffre a dû progresser ces dernières années, et avec l'aspiration des fœtus surnuméraires, le syndrome du jumeau perdu aussi. La perte d'un des jumeaux dans les premières semaines de grossesse passe le plus souvent inaperçue. La maman s'inquiète parfois de quelques saignements, mais en début de grossesse, si tout va bien à l'examen, ce n'est pas alarmant. Il est ainsi fréquent que la perte du jumeau reste totalement ignorée. Même lorsque le personnel médical retrouve la trace de ce jumeau mort, incrusté dans le placenta par exemple, il s'abstient le plus souvent d'en informer la mère. À quoi bon lui créer un choc alors qu'elle est tout à la joie de la naissance de son bébé ? Pourtant, le jumeau survivant, lui, en gardera la mémoire inconsciente et cela aura un impact considérable sur sa vie.

La psychothérapie a beaucoup évolué ces dernières années, notamment grâce à la prise en compte des mémoires prénatales. Nous arrivons sur terre avec un vécu, des souvenirs et des émotions. Les pertes gémellaires représentent le premier deuil de l'existence et s'inscrivent au tout début de la vie prénatale. L'accompagnement thérapeutique des jumeaux nés seuls fait apparaître cette mémoire, notamment lors des constellations familiales².

Le bébé ayant perdu son jumeau aura découvert la mort avant même d'avoir connu la vie. Il naît effrayé, culpabilisé, attristé et se crée un scénario de vie fait d'autopunition et de peur de l'attachement. Les situations d'abandon, de rejet, de séparation, réveillant trop d'angoisse et de souffrance, seront pour lui ingérables. Irrémédiablement seuls et malheureux, les jumeaux nés seuls ressentent une solitude intense et incurable, un vide intérieur sidéral même lorsqu'ils sont bien entourés et chaleureusement aimés. Le décès du jumeau leur laisse une culpabilité lancinante et irrationnelle. Souvent, le fœtus s'est imaginé avoir tué son frère d'un geste maladroit ou se reproche de ne pas l'avoir secouru. Une peur intense, animale, s'est ancrée dans la biologie de son cerveau, le rendant hypersensible à toute forme de danger et de malveillance. Pensant devoir ne compter que sur lui-même, l'ex-besson aggrave sa

solitude par une volonté d'indépendance proportionnelle à sa peur de s'attacher puis d'être lâché. Mais parallèlement, la quête de son double l'obsède malgré tout. Alors, le jumeau né seul a une façon typiquement gémellaire d'entrer en communication et propose une qualité de fusion relationnelle inaccessible à ses proches, ce qui ravive sa frustration, son impression de manque et sa solitude. Enfin, culpabilisé d'être encore vivant, le jumeau s'interdira toute joie de vivre, tout droit au bonheur et traversera sa vie dans un état de profonde dépression latente, avec l'étrange sensation de ne pas être entier.

Êtes-vous concerné ? À certaines attitudes du quotidien, on peut deviner l'existence d'un jumeau perdu.

L'attitude que l'on a vis-à-vis des jumeaux est très significative : ressentez-vous un malaise et/ou une fascination devant ce phénomène ?

Les jumeaux nés seuls épient les années, les mois et les jours de naissance en cherchant des correspondances. Ils vous font remarquer qu'à six mois près (ou à un an près) vous auriez pu être jumeaux...

Les jumeaux nés seuls recréent des gémellités factices avec des proches : des amis, des collègues, qui sont proches en âge et qui leur ressemblent physiquement. Ils cherchent alors à accentuer les similitudes par les attitudes, la coiffure, le style vestimentaire, les activités...

Les jumeaux nés seuls ont tendance à dialoguer avec un autre soi-même ou un être imaginaire qu'ils ressentent comme un double bienveillant.

Acheter les objets et surtout des vêtements en double, et en garder un en réserve, sous des prétextes pseudorationnels (*La coupe est parfaite... C'était moins cher par deux...*) est également typique des jumeaux nés seuls.

On remarque aussi que les jumeaux nés seuls ont souvent le tic de recompter systématiquement deux fois un calcul, de prendre systématiquement deux fois la même photo...

Enfin, la façon de gérer les chaussettes, de les étendre, de les ranger, de les appareiller, de garder les isolées parle également beaucoup de ce jumeau ignoré.

Savoir et comprendre permet de guérir. Lorsque le jumeau survivant comprend enfin le sens de ce mal de vivre qu'il porte en lui, il en éprouve un réel soulagement et retrouve l'envie et l'énergie de vivre. Ensuite, il lui sera peut-être nécessaire de poser des actes symboliques pour effectuer enfin le deuil de sa moitié et retrouver une identité unifiée.

Cette piste du jumeau perdu m'a paru importante à explorer tant le mal de vivre qui en découle semble souvent être similaire à celui des surefficients. Le chiffre probable de 10 % de personnes concernées m'a interpellé aussi. Enfin, cette perte gémellaire pourrait expliquer, au moins partiellement, la grande vulnérabilité des surefficients mentaux face aux pervers narcissiques, car, pour vous séduire, les manipulateurs utilisent avant tout le mimétisme. Ils sont tout pareil que vous, ils aiment tout comme vous : mêmes films, mêmes lectures, mêmes musiques ! Ils pensent comme vous, ont les mêmes valeurs et, est-ce dingue quand même, ils allaient dire exactement la même chose que vous, en même temps que vous ! Le mimétisme est une arme redoutable qui fonctionne avec presque tout le monde : il est si rare de rencontrer des gens qui partagent nos goûts et nos valeurs, comment ne pas se laisser séduire ? Mais quand, de plus, ce mimétisme vient résonner dans la nostalgie inconsciente d'un jumeau perdu, son efficacité en est décuplée. Pauvre jumeau né seul, comment pourrait-il résister ? Par ailleurs, le jumeau né seul est demandeur de relations fusionnelles, au sens gémellaire du terme, et très peu de monde répond à ce besoin, sauf le manipulateur, lui-même abandonnique pour d'autres raisons, qui va exploiter à son profit ce besoin de fusion. Enfin, nous avons vu que dans le tandem gémellaire, l'un des jumeaux domine souvent l'autre. Celui qui est né seul, en manque de son besson et culpabilisé, risque de façon hélas naturelle et automatique d'accepter la domination de ce jumeau de substitution.

Alors, est-ce le danger perçu *in utero* par la mort d'un jumeau qui peut expliquer que le cerveau ne mette pas en route son sélecteur ? Y a-t-il, dans les couples de jumeaux, une répartition tacite, l'un cerveau droit dominant, l'autre cerveau gauche dominant ? Est-ce ce manque de « moitié » qui laisse le cerveau droit en béance ? Moi, ce qui m'interpelle le plus dans ma pratique et qui me pousse à explorer cette piste, c'est cette façon tellement fusionnelle et fraternelle que les surefficients ont de vous aborder. D'ailleurs, la piste du jumeau perdu a parlé à beaucoup d'entre vous. Mais les mémoires cellulaires peuvent aussi remonter à des temps encore plus anciens qu'une vie intra-utérine.

Le chamanisme, votre héritage spirituel ?

La condition humaine est l'exil. L'addict et l'artiste ressentent tous deux de façon aiguë la sensation de séparation, d'isolement, et les deux cherchent une issue pour la transcender et pour trouver l'apaisement. La souffrance humaine vient d'être suspendu entre deux mondes et de ne pouvoir pleinement s'incarner dans l'un des deux. Êtres de chair, nous ne pouvons accéder au royaume supérieur. Cet endroit appartient aux dieux. Mais on ne peut pas l'oublier non plus. On ne peut échapper à une intuition, à une demi-mémoire de... quoi ? D'un certain séjour antérieur, avant la naissance probablement, parmi les immortels ou les étoiles. Notre lot, hélas, est de rester dans le royaume du bas, dans la sphère matérielle et temporelle, dans la dimension limitée dans le temps des instincts et des passions animales, de la haine et du désir, de l'aspiration et de la peur. Nous nous sentons appelés au royaume supérieur, mais nous avons un sacré bout de temps à passer dans le royaume des sens. Résultat, nous restons coincés au milieu et nous avons le blues. Nous sommes tous des anges emprisonnés dans des navires de chair.

Steven Pressfield³

(La traduction est toujours de mon cru...)

Dans *Je pense trop*, j'ai parlé à plusieurs reprises de votre spiritualité, de votre sens du sacré et de vos valeurs humanistes. Rappelez-vous, je vous parlais de Pierre et de son expérience mystique de fusion de son ADN avec l'ADN du genêt ! Je vous disais aussi que beaucoup d'entre vous m'ont relaté des expériences sensorielles étranges, mystiques, paranormales... Dans vos courriers,

vous avez été nombreux à confirmer avoir eu ce genre d'expériences d'expansion de conscience. Vous m'avez aussi beaucoup remerciée d'avoir osé aborder ce thème de la spiritualité, bien que je ne l'aie fait que brièvement et pudiquement. Même si je continue à penser que la spiritualité est quelque chose d'intime et de très personnel, je serais moins brève et moins pudique, cette fois-ci.

Plus loin dans le livre, j'abordais votre soif d'absolu, votre idéalisme aussi, à propos de ce que devraient être les valeurs humaines. Ensuite, je relevais votre sens du sacré. « Les surefficients pensent avec le cœur... Tout est teinté d'affectif, même les objets (ces copains qui ont les mêmes électrons) » et je vous parlais de votre réceptivité aux vieux rituels sacrés, vous qui pouvez par ailleurs être si hermétiques aux implicites sociaux actuels. Je concluais : « Il n'y a pas d'immaturité affective dans ce besoin de vivre dans la paix, l'harmonie et le respect, mais au contraire une grande sagesse. »

Je suis de plus en plus convaincue que les surefficients mentaux portent en eux une mémoire ancestrale d'une spiritualité primitive et universelle, ou quelque chose de cet ordre-là.

Par exemple, voici un petit texte qui a circulé sur Facebook. Il est attribué à John Lane Deer, un Amérindien, né en 1903 dans une réserve amérindienne aux États-Unis et mort en 1976 : « Avant que nos frères blancs viennent nous civiliser, on n'avait aucune prison. Par conséquent, il n'y avait aucun délinquant. Nous n'avions pas de clés ni de serrures, donc il n'y avait pas de voleurs. Quand quelqu'un était trop pauvre pour s'offrir un cheval, une couverture ou une tente, il pouvait recevoir cela comme cadeau. Nous n'étions tellement pas civilisés que nous n'accordions pas une telle importance à la propriété privée. Nous voulions posséder des choses pour donner aux autres, s'entraider. Nous n'avions pas d'argent, pour cette raison la valeur d'un homme ne pouvait être déterminée selon sa richesse. Nous n'avions aucune loi (écrite), aucun avocat (ou procureur), aucun politicien. Par conséquent, nous n'étions pas capables de tricher ou d'escroquer autrui. Nous suivions vraiment une mauvaise voie avant que les hommes blancs viennent, et je ne saurais vraiment pas expliquer comment nous nous y prenions pour nous en sortir sans ces choses fondamentales (c'est ce que nos frères blancs nous ont dit) qui sont absolument nécessaires pour une

société civilisée. » Je suis sûre que les paroles de cet Indien sonnent juste pour la plupart d'entre vous !

Dans *Je pense trop*, je vous recommandais vivement de nourrir votre soif de spiritualité, mais sans me risquer à vous donner des pistes précises. D'abord, comme je vous l'ai dit, parce que je considère que la spiritualité est quelque chose d'intime. Ensuite, parce que les pistes dont je disposais à l'époque me paraissaient incomplètes, parcellaires, fragmentées, donc sectaires. Et puis, par un de ces hasards qui n'en sont pas et dont je raffole, ma route a croisé celle de Patrick Dacquay, qui m'a offert son livre *Paroles d'un grand-père chaman aux enfants et aux petits-enfants de la Terre*⁴.

Patrick Dacquay est Déo (de la tradition celte de Soof-Ta). Il est le chef coutumier du cercle de sagesse de l'union des traditions ancestrales. Le chamanisme existe sur tous les continents, depuis la nuit des temps. Partout, il exprime la même sagesse ancestrale, les mêmes valeurs universelles. Il a beaucoup subi de persécutions et de tentatives d'éradication à travers les siècles, dans tous les pays, de la part des religions officiellement reconnues et des pouvoirs en place. Mais, même si les chamans ont subi de graves persécutions, le chamanisme n'a heureusement jamais pu être annihilé. Ses fondements ont continué à exister, à se transmettre oralement, et il est actuellement en pleine renaissance. Un festival chamanique international annuel permet aux chamans du monde entier de se retrouver, de partager, d'échanger sur leurs pratiques. C'est, entre autres, ce que raconte le livre de Patrick Dacquay.

En lisant ce livre, j'ai pensé à vous en continu. D'abord parce que l'écriture de Patrick Dacquay est extrêmement sensorielle. Jugez-en par vous-même. Voici ce qu'il écrit à propos de l'élément Air : « Le plaisir sensuel d'être léché par le vent, être debout face à la mer, fait partie de l'héritage du Celte. Être en équilibre sur le bord des falaises, tel un oiseau qui va prendre son envol, procure une liberté absolue. Ce sentiment d'immensité face à l'horizon, fouetté par les rafales du vent apaise le mental. L'air est la médecine de la tête. Il souffle sur l'esprit et l'apaise de ses fardeaux... »

Ça donne le frisson à un hyperesthésique, n'est-ce pas ?

Ensuite, dans les valeurs qu'il exprime, chaque développement correspond à quelque chose que j'ai perçu de vous. Par exemple, lorsqu'il parle des trois attitudes chamaniques :

- Aucune hiérarchie : vous connaissez bien vos difficultés avec les hiérarchies en général, et avec celles qui sont injustes et incompétentes en particulier...
- L'échange égalitaire : qui est votre fantasme, mais que vous appliquez si mal ! (Eh oui : être généreux et ne jamais spolier l'autre n'est que la moitié du concept. Il vous faudra aussi apprendre l'autre versant : savoir demander et recevoir... Je développerai cela dans un autre chapitre.)
- L'ordinarité : vous savez, cette humilité, que vous revendiquez si souvent !

De même, les trois vertus chamaniques sont vos valeurs : l'amour (universel), la confiance (l'inverse de la peur et du repli sur soi), le ressenti (cet instinct, cette intuition, si forts chez vous...). Et les deux piliers de la pratique chamanique, honorer et invoquer, rejoignent complètement votre immense propension à la gratitude et votre foi, parfois naïve, parfois très sage et en tout cas particulièrement têtue !

Je me suis bien amusée en lisant les chapitres sur les quatre règnes : minéral, végétal, animal et humain. Outre le style d'écriture savoureux de Patrick Dacquay, j'avais l'impression de vous entendre sur les jolis cailloux, les pauvres arbres et les gentilles bêtes ! Je vous taquine ! Évidemment, je retrouvais surtout ce puissant sens du sacré qui s'applique à tout ce qui vous entoure.

Bref, vous l'avez compris, je vous recommande vivement la lecture du livre de Patrick Dacquay. Sa synthèse de tous les aspects du chamanisme vous permettra de vous en faire une idée précise et concrète. Le chamanisme est une spiritualité ouverte et universelle, dont les fondements semblent correspondre à une mémoire que vous portez en vous. Je crois que c'est une piste intéressante pour continuer votre réunification personnelle.

Des physiciens quantiques qui s'ignorent ?

À la fin du XIX^e siècle, la nécessité de la théorie quantique s'est imposée en raison de l'incapacité de la physique dite classique à déchiffrer l'infiniment petit à l'aide des outils utilisés pour l'étude du macroscopique. Jusque-là, la science procédait avec une méthode analytique de raisonnement sous-entendant l'existence de l'objectivité. La physique quantique, comme la pensée complexe, réfute l'objectivité et prend en compte la subjectivité du chercheur. Les postulats sur lesquels la science traditionnelle s'appuyait se révèlent faux, les uns après les autres. Tour à tour sont remis en cause le déterminisme, le darwinisme ou les notions d'espace en trois dimensions, de temps, de matière... et même la théorie du Big Bang. Comme en psychanalyse, l'évolution des connaissances est extrêmement lente. Le mode de raisonnement peine à évoluer. Un postulat qui se révèle être faux, mais qui continue à faire figure de vérité scientifique devient aussi dangereux qu'une croyance sectaire. Comme pour le traitement de l'autisme, la France prend du retard en physique, notamment dans la façon dont elle l'enseigne. Alors, paradoxalement, c'est encore cette adorable série télévisée dont je vous ai déjà parlé, *The Big Bang Theory*, qui peut le mieux enseigner au jeune public les dernières avancées scientifiques. Presque tous les personnages de la série sont de jeunes savants et leurs dialogues sont scientifiquement rigoureusement exacts. Nous râtons bien souvent sur la nullité des programmes de télévision. Pour une fois, cette série est une aubaine pour permettre à nos jeunes d'avoir accès à une information scientifique actualisée et de haute qualité, tout en se distrayant.

Heureusement, en marge des vieux scientifiques poussiéreux recroquevillés sur leurs certitudes dépassées, d'autres chercheurs passionnés, à l'esprit ouvert et curieux continuent à avancer et leurs découvertes sont fascinantes. En 1997, le physicien théoricien Juan Maldacena a proposé un modèle audacieux de l'univers dans lequel la gravité prend forme à partir de minuscules cordes vibrantes. En d'autres termes, notre monde est une projection d'infinies petites cordes vibrantes qui donnent lieu à l'aspect visuel du monde physique. La physique de son fonctionnement est solidement établie. Le monde complexe des mathématiques des cordes existe en neuf dimensions dans l'espace, et en plus de cela, il ne serait qu'un hologramme : l'action réelle prend forme dans un cosmos plus simple et plus uniforme où il n'y a pas de gravité. L'idée de

Maldacena ravit les physiciens modernes car elle offre un moyen de mettre la théorie des cordes, populaire mais encore à prouver, sur des bases solides. Elle résout aussi d'apparentes incohérences entre la physique quantique et la théorie de la gravitation d'Einstein.

Ne vous laissez pas rebuter par l'apparente complexité de la physique quantique. Il existe des approches très accessibles : l'excellent film *Que sait-on vraiment de la réalité ?*, les livres que je cite dans ma bibliographie : *Transurfing* ou *Votre vie est un jeu quantique*, sans compter tous les articles qui circulent sur Internet. La physique quantique va vous passionner, parce que votre cerveau, avec sa pensée complexe, SAIT que ce qu'elle propose est juste. Ainsi, la physique quantique nous apprend que nous baignons dans un monde d'énergies vivantes. La matière n'existe pas : tout est vibration. Nos pensées, nos émotions, nos croyances ont un caractère magnétique. Elles se traduisent en ondes qui interfèrent avec les autres réalités. La physique quantique nous aide à comprendre que tout est relié et que par conséquent, tout agit sur tout. Ce que ressentait Pierre lorsqu'il se sentait devenir genêt est scientifiquement explicable. Votre sensation d'être connecté à tout, à l'univers, aux autres, est exacte. Il s'agit bien d'une connexion énergétique. C'est pourquoi la notion de « balanciers », développée dans *Transurfing* et dont je vous ai parlé dans un précédent chapitre, est importante. Lutter contre quelque chose nous place sur la même vibration que ce qu'on veut combattre. Ce qui fait qu'on va être de plus en plus en contact avec ce qu'on veut voir disparaître. C'est comme si on réglait la fréquence de son poste de radio sur une station de radio que l'on ne veut surtout pas écouter ! C'est ballot. Il vous faut apprendre à ne plus lutter contre les événements qui vous révoltent, et à la place à vibrer sur la fréquence de ce que vous voulez attirer et faire grandir. Cherchez donc plutôt à établir le contact avec ce que vous voulez voir fructifier dans votre vie. Les sceptiques se moquent de toutes les méthodes de visualisation créatrice ou de pensée positive, ils ont bien tort : ça marche ! En bref, retenez la formule : « On fait pousser, en positif comme en négatif, chez soi comme chez les autres, les comportements que l'on arrose de son attention. »

Sans le savoir, beaucoup d'entre vous mettent déjà en pratique la physique quantique, notamment dans ces expériences que vous croyez mystiques. J'ai été fascinée par le fait que finalement, le chamanisme et la physique quantique ont la même approche : le

vivant, la connexion...

J'ai bien conscience de vous avoir composé un chapitre dense, tout en n'ayant que survolé toutes ces notions. J'espère avoir attisé votre curiosité et votre envie d'approfondir ces sujets. Votre cerveau, avide de comprendre et de savoir devrait retrouver dans toutes ces pistes de mémoires des éléments qui lui sont familiers et qui vont l'aider à mieux penser le monde.

[1](#) Voir la bibliographie.

[2](#) Lire B. et A. Austerman, *Le Syndrome du jumeau perdu*, C. Imbert, *Un seul être vous manque... auriez-vous eu un jumeau ?* et/ou *Les Constellations familiales*, voir la bibliographie.

[3](#) Auteur de *Turning Pro*, voir la bibliographie.

[4](#) Voir la bibliographie.

Chapitre **VIII**

Comprendre la société et ses individus

Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être bien adapté à une société malade.

Jiddu Krishnamurti

Une grande part de votre souffrance provient du fait de vous sentir décalé par rapport au fonctionnement de la société. Vous le dites : « Je ne viens pas de cette planète ! » La méchanceté, la brutalité, la bêtise, le mensonge, le profit, la cruauté, l'injustice, la violence, les rapports de force, la trahison, la négativité, etc., sont autant de comportements que vous ne comprenez pas et qui vous révoltent. Ils vous semblent inhumains, absurdes et contreproductifs. Comme dans l'anecdote de Liane Holliday, les comportements déviants vous prennent toujours de court. Ils réactivent chez vous la nostalgie du monde tel qu'il pourrait être si chacun y mettait du sien. Mais comme on n'en est pas là, il est important et urgent que vous compreniez la société telle qu'elle fonctionne, et non pas telle que l'idéaliste que vous êtes voudrait qu'elle soit. Vous m'avez souvent dit que vous aviez peur d'être fou. Cette impression d'être fou est légitime : vous naviguez d'une aliénation à l'autre.

Les trois formes d'aliénation

François Sigaut¹ définit trois formes d'aliénation dans notre capacité à percevoir la réalité :

– L'aliénation mentale : vous ne voyez pas la réalité telle qu'elle

est, mais les autres, eux, la voient. C'est simple à comprendre : vous êtes fou.

- L'aliénation culturelle : vous ne voyez pas la réalité. Les autres ne la voient pas non plus. On pourrait dire que tout le monde est enfermé dans une hypnose collective. Par exemple, c'est le cas des adeptes d'une secte. Maintenant, vous savez que c'est aussi le cas des gens qui ont mordu à un balancier. Leur perception de la réalité passe alors par le prisme de ce balancier. Cela fait beaucoup de monde !
- L'aliénation sociale : vous voyez la réalité telle qu'elle est, mais les autres ne la voient pas. Dans ce cas, vous sentez que quelque chose ne va pas, alors que les autres vous renvoient que tout va bien. Pour vous, l'idéal serait que tout le monde ait une perception lucide de la réalité, mais la réalité restera toujours subjective. Alors, il est bien difficile de choisir entre ces inéluctables aliénations.
- L'aliénation mentale consiste à garder vos lunettes roses en toutes circonstances. Elle vous fait commettre gaffe sur gaffe, enchaîner les échecs relationnels et les rejets douloureux. Elle peut s'avérer dangereuse pour votre sécurité, quand elle vous amène à nier l'existence de prédateurs. Elle peut aussi vous conduire tout droit à l'hôpital psychiatrique.
- L'aliénation culturelle vous oblige à accepter le système en l'état, avec ses contraintes et ses failles. Comme il est impossible d'adhérer à 100 % aux valeurs d'un groupe, il faut alors renoncer à une partie de soi et accepter une forme de domination, l'avis du groupe primant sur l'avis individuel. C'est le prix à payer pour avoir une vie tranquille et sans histoires dans sa société. Vous remarquerez que c'est le choix, d'ailleurs très conscient, que font les normo-pensants. Ils vous le disent : le monde n'est pas parfait, mais il faut le prendre comme il est. Leur aliénation sociale n'est donc que partielle, mais assumée. C'est le fameux « contrat social » de Jean-Jacques Rousseau.
- L'aliénation sociale provient d'une conscience aiguë et douloureuse du dysfonctionnement de la société humaine. Je ne vous apprends rien : la plupart des surefficiants sont en aliénation sociale permanente. Que vous cherchiez à résister ou pas au système, vous serez de toute façon en souffrance.

Souvenez-vous de ce que je disais dans *Je pense trop* à propos des surefficients : « C'est un peu comme si leur idéal de perfection se situait au plafond et la réalité au plancher. Coïncés entre les deux, ils effectuent mille contorsions pour absorber les divergences et les imperfections du réel, et rétablir leur vérité. En entreprise, en famille, ils sont la passerelle déformable à l'infini pour réguler injustices et conflits. Bien sûr, ces équilibristes contorsionnistes s'y épuisent, mais qu'on ne leur parle pas d'assouplir leurs convictions ou de lâcher prise. » Placé dans le triangle des aliénations, ce passage du livre prend tout son sens. Ainsi, de toute façon, l'aliénation sociale, quand elle se heurte à l'aliénation culturelle, vous renvoie à l'aliénation mentale.

C'est pourquoi, dans ce chapitre, je veux que vous compreniez mieux l'aliénation culturelle à laquelle vous échappez partiellement, étant moins formatés que la moyenne des gens. Comprendre ces fonctionnements qui ne sont pas les vôtres vous permettra de sortir à la fois de votre aliénation mentale – ces comportements existent et on ne peut pas ne pas en tenir compte –, mais aussi de votre aliénation sociale. Vous devez apprendre à taire ce que vous percevez. La différence entre le fou et le sage est que le sage sait à qui ne pas parler. Nous allons étudier la société en commençant par étudier l'homme, en tant qu'individu social à travers ses différents stades d'évolution, puis la société, à travers sa structure et les rapports sociaux.

Savoir à qui vous avez affaire : l'individu

Au niveau de l'individu, on peut vraiment vous taxer d'aliénation mentale. Vous ne voyez pas du tout les gens comme ils sont dans la réalité. Lorsque vous entrez en communication avec une nouvelle personne, vous avez tendance à traiter d'emblée cette personne comme si elle était supérieurement évoluée, c'est-à-dire capable d'être sincère, authentique, d'avoir de hautes valeurs morales et de collaborer avec intégrité. Le tout sans vérifier à qui vous avez affaire. C'est ce que j'appelle « signer des chèques en blanc relationnels ». Vous faites confiance jusqu'à preuve du contraire, donc vous tombez forcément régulièrement de haut. Pire, vous êtes persuadé que puisque vous lui donnez votre confiance, la personne

se sentira tenue d'en être digne. C'est ce que vous feriez vous-même. C'est ce que font, hélas, peu de gens. Malgré tous les déboires que vous crée ce positionnement, vous n'appréciez pas du tout l'idée qu'il existe de mauvaises personnes, et qu'il faille de ce fait devenir méfiant. Laisser les gens montrer qui ils sont avant de leur accorder votre confiance vous semble être le comble de l'hypocrisie. Heureusement, quand je vous demande si vous enseigneriez à vos enfants à faire confiance à tout le monde et n'importe qui, sans restriction ni discernement, vous vous rendez compte de l'absurdité de votre parti pris.

Tant que vous n'aviez pas mis de sens sur votre différence, vous pouviez penser que tout le monde est comme vous, sincère, intelligent et de bonne volonté. De plus, comme je vous le disais dans *Je pense trop*, vous êtes naturellement connecté au potentiel des gens, bien plus qu'à leur réalisation terrestre, donc vous les surestimez quasi systématiquement. Mais, trop c'est trop ! Votre bienveillance confine à l'aveuglement, surtout quand vous passez outre les signaux d'alerte que vous envoie votre intuition ou quand vous refusez d'admettre qu'il existe des gens méchants sur terre. Alors, provocatrice, j'insiste. Je choisis un fait-divers bien sordide pour la démonstration : « Que pensez-vous de ce père qui a tué ses propres enfants pour punir la mère d'avoir divorcé ? Est-ce une personne méchante ? » Mine déconfite, vous me répondez : « Ça me dépassera toujours que des gens puissent faire cela ! » Oui, mais il y en aura toujours qui le feront quand même ! Dans *Je pense trop*, je vous proposais d'apprendre à repérer qui est surefficient, normopensant ou manipulateur. Vous m'avez dit que cela vous avait beaucoup aidé, même si certains m'ont parfois répondu ne pas aimer « mettre les gens dans des cases ». Cette fois, je vous propose d'aller plus loin : apprendre à repérer à quel stade d'évolution les gens en sont, pour vous adapter à leur mode de communication. Il existe plusieurs descriptions des stades d'évolution psychologique de l'individu. Celui qui m'a paru être le plus intéressant pour cette démonstration est *L'Échelle de l'évolution du sens moral*, de Lawrence Kohlberg.

Lawrence Kohlberg est un psychologue américain ayant développé un modèle du développement moral par stades, inspiré du développement cognitif par paliers d'acquisition de Jean Piaget. Il définit l'échelle suivante :

Stades préconventionnels : le self-interest

Ce niveau se caractérise par l'égoïsme de l'enfant. Il ne se soucie que de son intérêt personnel. Les règles viennent de l'extérieur et l'enfant ne les perçoit qu'à travers la punition et la récompense.

– Stade 1 – Évitement de la punition (2-6 ans)

L'enfant n'adapte son comportement que pour fuir les punitions. Les normes morales ne sont pas intégrées. L'enfant est à la recherche du plaisir et ressent de la joie quand il l'atteint. En cas de souffrance ou de déplaisir, il exprime de la frustration. Il n'est effrayé que s'il sait qu'il risque une punition.

– Stade 2 – Recherche de la récompense (5-7 ans)

À ce stade, l'enfant réfléchit et intègre la possibilité de récompense en plus du risque de punition. Il peut commencer à penser : « Je ne le ferai pas car je veux la récompense. »

Stades conventionnels : approbation sociale

L'égoïsme diminue. L'échange devient possible. L'individu apprend à satisfaire des attentes, à obéir à des lois ou des règles générales.

– Stade 3 – Relations interpersonnelles et conformité (7-12 ans)

L'enfant intègre les règles du groupe restreint auquel il appartient. Sa principale interrogation est : que va-t-on penser de moi ? Sa réflexion est : « Je ne le ferai pas parce que je veux que les gens m'aiment. »

– Stade 4 – Autorité et maintien de l'ordre social (10-15 ans)

L'enfant intègre les normes sociales. Il respecte les lois, même si cela va contre son intérêt et qu'il sait qu'il peut échapper à la sanction. Il pense : « Je ne le ferai pas car cela enfreindrait la loi. » On peut parler de souci pour le bien commun, mais au stade conventionnel, l'individu est incapable de former son propre jugement. Il pense ne pas être en tort moral dès lors qu'il respecte la loi.

Stades postconventionnels : niveau des idéaux abstraits

L'individu revisite les valeurs morales qui lui ont été inculquées et se crée sa propre éthique. Il est prêt à enfreindre une loi s'il juge celle-ci mauvaise ou, à l'inverse, est prêt à condamner moralement certaines activités et à se les interdire, alors même que la loi les autorise. Comme l'a démontré l'expérience de Stanley Milgram sur l'obéissance, beaucoup d'individus n'atteignent pas ce stade. La plupart des cobayes de l'expérience de Milgram se sont réfugiés derrière l'obéissance aux ordres donnés par une autorité en blouse blanche, pour torturer sans avoir de cas de conscience.

– Stade 5 – Contrat social et droits individuels (20-30 ans)

L'individu se sent engagé vis-à-vis de ses proches. Il se soucie de leur bien-être et agit pour concilier ses intérêts aux leurs. Il commence à ressentir des cas de conscience entre sa morale personnelle et le respect des règles.

– Stade 6 – Principes éthiques et droits universels

Le jugement moral se fonde sur des valeurs morales à portée universelle, et est adopté personnellement par le sujet, à la suite d'une réflexion éthique (égalité des droits, courage, honnêteté, respect du consentement, non-violence, etc.). Les valeurs morales que se donne le sujet priment sur le respect des lois. Ainsi, la personne est prête à défendre un jugement moral minoritaire. Elle est capable de juger bonne une action illicite ou au contraire de juger mauvaise une action licite. La personne devient difficile à influencer.

Vous remarquerez que les enfants surefficients, même tout petits, semblent avoir déjà intégré certains éléments du niveau postconventionnel. Quand je vous parlais de mémoire... Inversement, certains manipulateurs n'ont même pas intégré la peur de la punition. Seul leur importe le plaisir sadique de faire souffrir l'autre. Entre les deux, vous trouverez des gens à tous les stades. D'après Kohlberg, seulement 13 % de la population adulte atteindrait le stade 6. Cela veut dire qu'en traitant 100 % des gens comme étant au stade 6, vous vous trompez dans 87 % des cas. Ça fait quand même beaucoup ! Peut-être cela met-il du sens sur votre impression d'être toujours en décalage avec les gens ? On retrouve aussi dans l'étude de Kohlberg les trois catégories que j'ai définies : les manipulateurs restés au niveau préconventionnel, les normopensants au niveau conventionnel, et les surefficients au niveau postconventionnel. Vous pouvez maintenant comprendre l'absurdité

et la dangerosité d'essayer de collaborer sainement avec une personne égocentrique qui, étant restée au niveau « pas vu, pas pris », ne pense qu'à sa pomme et ne ressentira jamais aucun scrupule.

La société dite civilisée

Prenons maintenant l'individu au niveau collectif, dans son aliénation culturelle et le fonctionnement de sa société. Lorsqu'on parle de « civilisation », on pense tout de suite à une société très évoluée. J'ai potassé un peu le *Larousse*, par curiosité. À « civilité », tout va bien. Le *Larousse* en donne la définition suivante : « Respect des bienséances, paroles de politesse, compliments d'usage. » Pour quelqu'un décrit comme « civilisé », ça va encore : il est censé être « évolué, éduqué, policé (par opposition à primitif, sauvage, rustre) ». À « civilisation », le *Larousse* semble hésiter : « Ensemble des comportements, des valeurs, supposés témoigner du progrès humain, de l'évolution positive des sociétés (par opposition à barbarie). » Mais quand on arrive à « civiliser », on peut sentir que même le *Larousse* n'y croit plus : « Amener une société, un peuple, un État jugé primitif ou inférieur, à un État estimé supérieur, d'évolution culturelle et matérielle. » La civilisation ne serait-elle pas ce que l'on croit qu'elle est ?

L'organisation des sociétés humaines porte le nom de civilisation lorsque certaines conditions sont remplies :

- Sédentarisation des populations (villes).
- Spécialisation du travail à plein-temps (métiers).
- Concentration du surplus de production (stocks).
- Structure de classe (hiérarchie).
- Organisation fonctionnelle (État).

Bref, à bien y regarder, comme le constate Dominique Dupagne², la civilisation a pour principal effet d'amplifier toutes les caractéristiques de l'organisation paléolithique (horde, campement,

répartition des tâches entre chasseurs et cueilleurs, constitution de réserves et relations dominant-dominé), mais elle ne la révolutionne pas fondamentalement. Le principal apport positif de la civilisation est la sécurité et la stabilité. Et c'est déjà beaucoup, car c'est uniquement sur ce socle de confort que l'on peut s'abstraire de la production et développer l'art, la philosophie et la recherche. De même, quoi qu'en pensent les surefficients, l'apparition de la monnaie est un élément positif fondamental, qui a permis de concentrer l'accès aux ressources sous un format transportable, facile à stocker et surtout transmissible à ses descendants. C'est donc un vrai progrès. En revanche, plus ennuyeux, la civilisation a fait disparaître le conseil des sages, présent dans la hiérarchie tribale. Ce conseil des sages était un contre-pouvoir pour cadrer le chef dominant. C'était aussi une intelligence collective au service de la tribu. Ce conseil des sages fait cruellement défaut à notre monde d'aujourd'hui. Sans contre-pouvoir, le pouvoir du chef est devenu une dangereuse toute-puissance.

La hiérarchie des chimpanzés

Grâce au contrôle des pensées, à la terreur constamment martelée pour maintenir l'individu dans un état de soumission voulu, nous sommes aujourd'hui entrés dans la plus parfaite des dictatures, une dictature qui aurait les apparences de la démocratie, une prison sans murs dont les personnes ne chercheraient pas à s'évader, dont ils ne songeraient même pas à renverser les tyrans. Système d'esclavage où, grâce à la consommation et au divertissement, les esclaves auraient l'amour de leur servitude.

Le Meilleur des mondes, Aldous Huxley.

Didier Desor, enseignant-chercheur de la faculté de Nancy, a réalisé en 1994 une expérience intitulée « Les rats plongeurs – expérience de différenciation sociale chez les rats ». Cette étude consistait à placer des rats dans l'obligation de nager en apnée dans un tunnel rempli d'eau pour récupérer leur nourriture. Il était impossible de se nourrir sur place. Les rats ne pouvaient que prendre les croquettes au bout du tunnel et devaient revenir les manger au point de départ. Tant que les rats ont été seuls dans leur cage, ils se sont tous donné la peine d'aller chercher leur pitance.

Mais, lorsqu'on les a réunis en groupe de six, les comportements des rats ont changé. Le premier jour, trois rongeurs ont refusé de se jeter à l'eau ; ils ne mangèrent pas. Dès le lendemain, un étonnant schéma s'est mis en place. Trois rats « profiteurs » ont poussé les trois autres rats à l'eau, puis les ont attaqués au retour pour leur dérober la nourriture. Un seul rat a réussi à défendre son trésor en se faufilant discrètement sous la mêlée, puis en écartant les agresseurs avec ses pattes arrière, pendant qu'il mangeait. Il a été baptisé le « nageur autonome ». Les deux autres, les « nageurs ravitailleurs », se soumettaient et plongeaient autant de fois que nécessaire pour rassasier les fainéants. Ils ne se nourrissaient que lorsque cette tâche sociale était accomplie. La structure sociale ainsi mise en place est apparue immuable. En effet, l'expérience a eu systématiquement le même résultat, y compris lorsque l'on a mis six exploiters ensemble. Après une nuit de combats acharnés, les rôles ont été redistribués à l'identique : trois exploiters, deux exploités, un autonome. Puis, l'expérience a été tentée dans une cage plus grande, contenant deux cents individus. Ils se sont à nouveau battus toute la nuit. Le lendemain, trois rats morts et scalpés gisaient sur le sol, et les exploiters entretenaient une hiérarchie de lieutenants, leur permettant de répercuter leur autorité, sans même se donner le mal de terroriser qui que ce soit. D'autres découvertes ont été faites au cours de cette étude : les rats les plus stressés étaient les exploiters. Lorsqu'on leur enlevait leurs ravitailleurs, ils se laissaient mourir de faim. Très surprenant aussi : si les rats étaient mis sous anxiolytiques pendant la période d'apprentissage de la plongée, aucune hiérarchie ne se mettait en place. Cette étude a mis en évidence plusieurs choses. D'abord, que c'est essentiellement la peur et le stress qui créent une hiérarchie de type exploiters-exploités. Ensuite, l'expérience a prouvé que le dominant ne l'est que par circonstance : face à un autre dominant plus fort, il se transforme en dominé. Inversement, un dominé libéré de la menace du dominant peut devenir dominant à son tour. Il apparaît aussi que plus la société compte de membres, plus la cruauté envers les « faibles » augmente.

Cette étude a été controversée parce qu'elle a été réalisée chez les rats de laboratoire et non pas auprès des humains. Comme le dit Dominique Dupagne, « la biologie est la mère que les sociologues n'auraient surtout pas voulu avoir ». Il parle aussi « d'une foi naïve mais soigneusement entretenue dans une nature humaine transcendante qui protégerait l'homme de ses pulsions naturelles les plus profondes ». Pourtant, à cette hiérarchie de domination qui

fonctionne chez les rats, l'homme semble surtout avoir ajouté la persécution des autonomes.

L'organisation sociale des mammifères grégaires est le plus souvent fondée sur une échelle de domination acceptée par la majorité. Bien que les humains aiment à se croire civilisés, leur façon de pratiquer la politique reste très archaïque. Les relations entre humains sont essentiellement à base de dominations et de jeux de pouvoir, à l'instar de leurs cousins primates. Dominique Dupagne nous rappelle que nous ne sommes que les avatars de nos gènes, qui sont programmés pour se multiplier. Tout cela est biologique. Objectivement, le pouvoir donne un accès privilégié aux femelles. Henri Kissinger le reconnaît : « Le pouvoir est le plus puissant des aphrodisiaques. » Inversement, beaucoup de femmes sont attirées par les hommes dont le statut social protégera leurs gènes (leurs enfants) jusqu'à la fin de leur croissance. C'est pourquoi, même lorsqu'une démocratie est installée dans un pays, elle est rapidement contournée.

Dominique Dupagne décrit deux moyens très efficaces de contourner facilement une démocratie : la corruption et les normes. L'idée que nous nous faisons de la corruption est très partielle. On imagine des pots-de-vin et des dessous-de-table négociés plus ou moins ouvertement, et plus ou moins brutalement. Or, la corruption peut prendre différents visages. Elle n'est pas que financière, elle peut aussi être intellectuelle. Elle est souvent implicite. C'est un jeu d'alliance et de négociation qui peut se résumer ainsi : sers mon pouvoir et je ferai en sorte que tu aies ta part (indépendamment de la qualité de ton travail, évidemment !). Prenons l'exemple d'un étudiant qui évite de critiquer son directeur de recherches et, au contraire, abonde dans son sens. Le directeur de recherches, du coup, favorise ce vassal potentiel et l'intègre à son équipe. Qui lui donnerait tort ? D'une part, nous aimons tous bien les gens qui sont de notre avis. D'autre part, pourquoi ce directeur irait-il s'attirer des difficultés en recrutant un rebelle dissident dans son équipe ? C'est ainsi que bien souvent s'opèrent des sélections de chercheurs trop consensuels pour faire avancer la science. Des directeurs de recherches vieillissants et dépassés règnent sur de jeunes chercheurs soumis et formatés. L'étudiant qui a évité de critiquer son directeur de recherches n'est pas forcément calculateur. Il accepte simplement la domination d'un mentor et se place implicitement dans la soumission. De la même façon, une commission de sécurité peut

fermer les yeux sur la dangerosité d'une installation, pour éviter de créer un scandale (malheur à celui par qui le scandale arrive...), autant que par peur des ennuis avec une municipalité ou avec les organisateurs d'un événement. C'est très fréquent. Quelquefois, le drame arrive. Mais finalement, pas très souvent. Le racket est aussi un jeu de corruption, basé uniquement sur la peur des représailles. Le corrompu n'a alors rien d'autre à y gagner qu'une paix illusoire.

On pourrait penser que les lois existent pour donner à un groupe humain une base de comportements communs, à laquelle les individus peuvent se référer en cas de litige. Mais, lorsqu'on voit le nombre de lois contraignantes qui sont édictées, on peut comprendre que les normes servent surtout à soumettre les foules. L'objectif est double : contrôler les comportements et faire en sorte que l'individu se sente toujours potentiellement en faute. On parle alors d'inflation législative. On dit que trop de lois tuent la loi mais, en fait, c'est fait pour : le citoyen, noyé au milieu de trop de normes, se retrouve dans une insécurité juridique. Nombre de lois ou de normes nous paraissent stupides et arbitraires, mais la désorganisation n'est absurde qu'en apparence : elle désorganise la structure sociale globale, mais renforce la hiérarchie qui l'a créée. Bref, on ne nous complique la vie que pour mieux nous contrôler. Il en va souvent de même dans les démarches qualité des entreprises.

De plus, la morale et le sens du bien commun se diluent au fur et à mesure que les hommes progressent dans les hiérarchies. Cela s'explique simplement par le fait que le recrutement des élites se fait en tenant compte de leur adhésion au « principe de réalité », c'est-à-dire à l'acceptation de la corruption. Un individu trop pur et trop intègre mettrait à mal tout le système. C'est pour cela que les gens compétents, mais intègres, ne franchissent pas un certain seuil, au-delà duquel il faudrait accepter de tremper dans les magouilles. En sous-estimant naïvement la recherche naturelle de domination des êtres humains, nous lui laissons le champ libre. Il faut accepter de regarder en face notre nature humaine, pour pouvoir mieux contrôler nos pulsions de domination.

Pour l'instant, il est évident que beaucoup d'êtres humains sont en accord avec la corruption et les contraintes normatives qui sous-tendent l'illusion de démocratie. Cela se voit dans le résultat des élections. Les citoyens n'hésitent pas à voter pour un homme

politique qu'ils savent corrompu. Pour l'électeur, le fait que cet homme politique ait été mêlé à des affaires louches serait même plutôt un signe qu'il est débrouillard, bien adapté au système. Il pourra donc, le cas échéant, bien défendre sa commune ou sa région, c'est-à-dire la cause égoïste des administrés qui le soutiennent.

Les cimenteurs humanistes et altruistes

Le chagrin et la souffrance sont toujours inévitables à une conscience élevée et à un cœur profond. Les hommes réellement grands doivent, je pense, ressentir en ce monde une grande tristesse.

Crime et châtiment, Fiodor Dostoïevski

Anthropologiquement, l'homme a toujours vécu en tribu. La question reste posée : existe-t-il des règles « naturelles » d'humanité qui s'appliquent d'elles-mêmes dans les groupes humains, ou l'homme est-il un loup pour l'homme ? Eh bien, la réponse pourrait être : les deux, mon capitaine ! Si l'homme n'était qu'un loup pour l'homme, il ne vivrait pas en groupe et se serait déjà éradiqué lui-même de la planète. Si des règles naturelles d'humanité fonctionnaient spontanément, il n'y aurait ni vol, ni viol, ni meurtre. En fait, comme vous l'avez vu dans l'échelle du sens moral de Lawrence Kohlberg, l'humanité évolue entre ces deux extrêmes. À un bout, il y a les profiteurs, cyniques, égoïstes et accapareurs et, à l'autre bout, des gens généreux et désintéressés, dont les principales caractéristiques sont l'empathie et l'altruisme. L'empathie permet de comprendre et d'éprouver ce que ressent l'autre. L'altruisme incite à associer l'intérêt de l'autre et du groupe à son propre intérêt, parce qu'ils sont complémentaires. Ces personnes exceptionnellement altruistes et empathiques servent de ciment à leur groupe et sont un facteur de réussite pour leur communauté. En fait, la force de la collectivité est un savant dosage entre les comportements égoïstes, qui favorisent l'individu, et les comportements empathiques et sociaux, qui favorisent le groupe. Dominique Dupagne appelle ces gens empathiques « des cimenteurs ». Ce sont eux qui portent ces valeurs ancestrales de cohésion et de respect dans le groupe.

Quelle est la proportion de cimenteurs et de profiteurs dans un groupe ? Combien d'individus naviguent entre ces deux extrêmes ? Tout cela est bien difficile à mesurer. Le profil des cimenteurs correspond au niveau postconventionnel. Ils seraient donc environ 13 %. Je pense, comme Dostoïevski, que ces cimenteurs, avec leurs valeurs élevées et leur grand cœur, ne peuvent que ressentir du chagrin et de la souffrance face aux comportements mesquins et agressifs de leurs contemporains. Les gens empathiques sont appréciés lorsqu'ils ne mettent pas à mal la hiérarchie sociale et que leur action est transversale : cimenteurs de groupe compatissants, inventeurs, scientifiques, animateurs bénévoles. On les accepte bien tant qu'ils assurent un leadership fonctionnel, sans être en quête de pouvoir. Mais attention, ils ne doivent pas espérer récolter les lauriers de leur action. Ils risquent même de payer très cher le fait d'être brillants et compétents. Les lauriers ne sont que pour les dominants !

La plupart des humains s'adaptent bien à leurs différentes hiérarchies. Ils sont génétiquement programmés et socialement éduqués dans ce sens. En fonction de leur réussite scolaire et de leurs qualités, ils acceptent la place que la structure leur offre, en espérant progresser pour accéder à plus de ressources. Ceux qui ne parviennent pas à s'adapter à ces règles implicites et qui rejettent la structure ont le choix entre délinquance, marginalisation ou entreprise individuelle. Après tout, un rat sur six choisit l'autonomie.

Autrefois, les hordes étaient autorégulées : au-delà d'un certain effectif, elles se scindaient. De même, si le dominant faisait preuve d'une tyrannie abusive, les sous-dominants se liguèrent et devenaient agressifs. Nous avons vu avec les rats que les comportements de domination et la cruauté des dominants s'aggravent avec le nombre d'individus. Les humains civilisés fonctionnent maintenant en trop grands groupes, avec trop peu de dominants. Certains États essaient même d'imposer un monde unipolaire à l'humanité. Mais, à vouloir contrôler le monde entier, les superpuissants vont se faire déborder. Rappelez-vous : les rats dominants étaient ultrastressés et se sont laissés mourir lorsqu'on leur a retiré leurs dominés. C'est peut-être ce qui va arriver, grâce au contre-pouvoir hétéro-hiérarchique qui émerge sur Internet.

Le monde 2.0, un espoir pour l'humanité ?

Beaucoup de gens ont des *a priori* négatifs sur le monde d'Internet et ses réseaux sociaux. Il y a effectivement des dérives dramatiques possibles, liées au sentiment d'impunité que procure l'anonymat, et à la puissance de démultiplication du partage de l'info ou de l'intox. Certes, les requins de la Silicon Valley peuvent donner l'impression de ne servir que Big Brother, et de mettre surtout au point des algorithmes, comme autant de moyens de nous pister et de nous étiqueter pour nous faire consommer. De même, en nous censurant et en ne nous laissant que la possibilité de *liker*, Facebook nous impose un monde artificiellement positif. Mais d'autres évolutions très positives voient le jour, comme ce logiciel créé par une jeune fille de treize ans qui permet d'éviter assez efficacement le harcèlement des jeunes sur les réseaux sociaux. De plus, le monde d'Internet est très nouveau et encore mal maîtrisé. Jusqu'à il n'y a pas si longtemps, Internet ne concernait que les jeunes générations, qui ont dû expérimenter ce monde virtuel sans aucun accompagnement, leurs aînés étant complètement largués devant un clavier. Pourtant, peu à peu se met en place un monde que l'on a baptisé le monde 2.0. Tant qu'on n'a pas goûté aux joies des réseaux sociaux, on ne peut pas réellement comprendre quelle formidable évolution est en train de voir le jour.

Tout a commencé avec les geeks, qui partagèrent des tuyaux de dépannage informatique, puis des logiciels libres, contournant l'obligation de passer par des logiciels payants. Progressivement, la création de blogs, de pages à thèmes, a permis une récolte abondante et un partage intensif de l'information. Aujourd'hui, c'est dans tous les domaines que l'information est devenue directement accessible. En pianotant quelques minutes sur un moteur de recherche, l'internaute peut tout apprendre sur presque tout, même comment réussir une béchamel. On peut parler de collectivisation de l'intelligence. En s'unissant sur le web, les internautes développent un niveau de connaissance et de réflexion supérieur à celui des experts. Ainsi, un blog créé par un malade à propos de sa maladie contiendra rapidement plus d'informations et de solutions que ne pourra en connaître un médecin, même spécialisé.

Dominique Dupagne explique que, dès qu'un groupe devient mieux informé que son dominant de référence, la hiérarchie du

savoir disparaît. On parle d'*empowerment* pour nommer ce phénomène. Bien entouré, bien conseillé, bien informé grâce au Web 2.0, l'individu développe son pouvoir personnel et n'est plus sous la domination de son médecin, de son avocat, ou de son gouvernement. C'est ainsi que la dominance basée sur le savoir devient progressivement impossible. D'autant plus que l'internaute dispose d'une arme de contre-pouvoir redoutable : la punition médiatique, dont l'impact est dévastateur pour l'image de marque d'un dominant. « *Crim will out* », disait William Shakespeare (Les crimes ne restent pas ignorés). C'est particulièrement vrai sur Internet. Les internautes étant tous récepteurs et acteurs, les données sont partagées quasiment en temps réel. Il devient difficile de contrôler et de détourner l'information. Les fausses informations sont vite repérées. Ainsi, si vous relayez naïvement une intox, un de vos contacts mieux informé que vous vous signalera quasi instantanément, lien Internet à l'appui, qu'il s'agit d'un *hoax* (rumeur ou canular). Il est également quasiment impossible de récupérer les mouvements sur le net. Le blogueur sait qu'il perdra vite sa crédibilité, s'il commence à pipeauter son information et à se montrer partisan.

Un fossé est en train de se créer entre l'internaute bien informé et les autorités qui ne savent pas comment gérer ce phénomène d'*empowerment*. La répression, la désinformation, les tentatives d'intimidation deviennent de plus en plus difficiles à mettre en œuvre et se révèlent de moins en moins efficaces. Dans un registre similaire, le phénomène des flash-mobs a de quoi faire paniquer les gouvernements. Un groupe, de taille plus ou moins importante, se mobilise discrètement sur le net, se donne rendez-vous dans un lieu précis, à une heure donnée, pour effectuer ensemble une danse de quelques minutes que chacun aura répétée dans son coin. Le groupe effectue sa chorégraphie devant les passants ébahis, puis se disperse en un éclair. Tant qu'il s'agit de danser, c'est plutôt sympathique, mais cela démontre aussi la puissance souterraine et imprévisible d'un groupe créé sur Internet.

De plus, la pensée complexe qui circule sur le net n'est pas hiérarchisée. Aucun élément ne contrôle le système, donc aucun élément ne peut être corrompu. L'intelligence collective est donc le moyen de vaincre le système de dominance actuel.

Dominique Dupagne, modérateur sur plusieurs blogs médicaux, observe qu'une régulation des comportements individuels se fait automatiquement par le groupe et pas toujours en douceur. Pour autant, les éléments négatifs et malveillants sont rapidement détectés et mis hors d'état de nuire aux membres du groupe. Sur le web, les groupes savent faire face aux prédateurs avec cohésion. C'est ce que je souhaite depuis longtemps voir arriver un jour dans la réalité, à propos des manipulateurs : quand nous ferons tous face collectivement et avec fermeté à leurs comportements déviants, les manipulateurs n'auront plus ni impunité ni pouvoir de nuisance.

Dans tous les groupes où l'intelligence collective se développe, on observe une disparition de la hiérarchie dominatrice, un renforcement des liens interhumains, de la conscience sociale, de la dépendance forte et positive à son équipe. On parle d'hétéarchie et non pas d'anarchie, car il y a une réelle capacité à agir ensemble et à construire. Dans ces groupes, il n'y a plus d'inflation législative, les règles restent limitées au minimum nécessaire. L'autonomie reste maximale. Comme quoi, c'est possible d'arriver à ce résultat. Néanmoins, ayant bien cerné la nature de primate de l'être humain, Dominique Dupagne a un enthousiasme mesuré vis-à-vis de notre évolution : « Si l'humanité progresse un jour vers une organisation plus sociale et met sous contrôle strict ses pulsions de domination, ce sera parce que cette organisation améliore le sort des humains, et non pour des raisons morales ou religieuses, infiniment plus fragiles. La morale résiste rarement à l'attraction pour les ressources. »

Mon optimisme sera moins mesuré que le sien, parce que maintenant que je vous sais informés, je compte sur vous pour démultiplier ce processus d'*empowerment*. D'autant plus que j'ai pu voir sur vos groupes et vos blogs comment les surefficients se sont emparés des notions de HPI, Aspies, neuro-droitiens et autres zébritudes. Nul doute que vous serez bientôt mieux informés que tous ces gens qui essayent de vous scanner et de vous disséquer le cerveau !

À travers ce chapitre, je voulais vous permettre de sortir de toutes les aliénations qui vous handicapent, et vous donner les moyens d'observer la réalité avec un maximum d'objectivité. L'état des lieux n'est pas encore très positif, mais de grands changements me semblent possibles si vous vous y mettez. Nous verrons cela dans le

chapitre « Trouvez votre mission de vie », p. 228. Nous allons maintenant aller voir comment tout cela se décline dans le monde du travail.

¹ Voir le site : <http://www.francois-sigaut.com>.

² Auteur de *La Revanche du rameur*, voir la bibliographie.

Chapitre

VIII

Le monde du travail

Avec ce que vous avez lu précédemment, vous devez commencer à vous douter qu'au sujet du monde du travail, vous avez également une vision assez décalée du concept. Écartelé entre aliénation mentale et aliénation sociale, il vous manque aussi des données à propos de l'aliénation culturelle de vos chefs, collègues ou subordonnés. Vos valeurs au travail sont le dépassement de soi, l'esprit d'équipe (et le bien commun), le travail bien fait, l'excellence, la droiture et, bien évidemment, l'incorruptibilité... Vous pensez que tout le monde partage ces valeurs, que les chefs sont nommés pour leur grande compétence et leur charisme, que chacun fait de son mieux, et que personne n'aurait l'idée de saboter le travail, puisque ce serait stupide et contre-productif. Pourtant, vous avez eu cent fois l'occasion de remarquer que ces valeurs, vos valeurs, sont régulièrement bafouées. Alors, que se passe-t-il dans les entreprises ? Où se trouve la réalité ?

La fable du rameur, bien connue dans les milieux du management, va commencer à vous en donner une idée. L'histoire est la suivante : deux universités font une compétition d'aviron. Il y en a une qui perd. Dans le bateau de celle qui a gagné, il y avait six rameurs et un barreur. Dans le bateau de celle qui a perdu, il y avait un barreur, un chef de rames, un chef d'avirons, un consultant qualité, un contrôleur de gestion, un contrôleur de qualité et un rameur. L'université perdante fait une réunion pour comprendre pourquoi elle a perdu, considère que c'est la faute du rameur qui est licencié sur-le-champ. Le projet est arrêté et chacun (sauf le rameur fautif) se verse une indemnité de fin de mission.

Un rameur très candide

Imaginons que vous êtes un rameur. Dans l'université n° 2, vous êtes entouré d'incompétents et toujours critiqué, quoi que vous fassiez. Les décisions absurdes et le manque de logique de votre hiérarchie vous mettent en souffrance, mais avoir tout le poids du travail sur le dos vous dérange à peine. Vous partagez l'idée des chefs que vous avez fait perdre la course à vous tout seul, et vous vous sentez nul. Dans l'université n° 1, vous ne seriez pas forcément mieux loti. À cause de votre manque de confiance en vous et dans l'espoir de prouver votre valeur, vous vous donneriez à fond sans compter. Vous rameriez trop vite et trop fort, alors que vous avez déjà une force de travail et une énergie hors normes. Aux autres rameurs furieux, vous trouveriez encore le moyen de répondre que, non, non, vous ramez à peine, que vous n'avez pas de muscles et que vous êtes nul en aviron. Au barreur, vous donneriez chaleureusement et naïvement des conseils affectueux et bienveillants, pour qu'il puisse améliorer sa façon de barrer, sans réaliser que vous le traitez indirectement d'incompétent et que vous bafouez son autorité. Voilà déjà de quoi comprendre pourquoi la majorité des surefficiants se font facilement harceler en entreprise !

Par ailleurs, vous avez sans doute entendu parler du principe de Peter¹ : chacun se hisse dans la hiérarchie jusqu'à son niveau d'incompétence et s'y stabilise. C'est très logique : si une personne est bonne dans son travail, on lui donne une promotion. Le temps qu'elle trouve ses marques dans ce nouveau travail, elle fait à nouveau du bon travail et, au bout d'un certain temps, mérite de ce fait une nouvelle promotion. Mais le travail change au fur et à mesure qu'on monte dans la hiérarchie. Alors, à un moment donné, cette personne atteindra ses propres limites et ne fournira plus un travail suffisamment satisfaisant pour qu'on lui redonne une promotion. Il serait cruel de la rétrograder à un poste inférieur, donc elle se stabilisera là où elle est médiocre. Ainsi, les gens qui se croient « arrivés » dans la vie sont surtout arrivés à leur niveau d'incompétence et à ce plafond de verre qui bloque leur ascension. Le stress des cadres au travail vient souvent du fait que ces personnes « rament » vraiment pour mener à bien une tâche qui dépasse leur compétence. Ayez un peu pitié des chefs ! Paradoxalement, si les employés sont trop intègres et trop compétents, le plafond de verre sera le même : au-delà d'un certain seuil, le poste devient plus politique que technique. Il faut s'adapter aux règles implicites pour ne pas faire d'ombre aux dominants, ni risquer de les déranger dans leurs petites magouilles.

D'autre part, l'appréciation du travail d'un salarié est essentiellement effectuée sur deux critères aberrants. Le premier est la validation d'objectifs individuels. Le travail que fournit le salarié pour aider ses collègues n'est pas pris en compte, parce que trop subjectif. Cela favorise les comportements individualistes et la compétition. Deuxièmement, la note s'appuie sur l'appréciation du supérieur hiérarchique. Dans les jeux de domination, ce sont les comportements de soumission, et ceux qui fournissent des armes de pouvoir au chef direct, qui seront validés. Le subordonné souhaitant progresser doit avoir intégré ces données. Celui qui n'a pas bien compris les mécanismes de la domination, qui s'obstine à produire, à aider ses collègues, et surtout, à signaler les problèmes de fonctionnement à son supérieur, aura un tout autre destin. De plus, sachez que quand vous trouvez des solutions sans être payé pour ça, vous vous faites avoir et vous vous faites mal voir.

En fait, les ultracompétents sont une plaie en entreprise. Imaginez un attelage de chiens de traîneau avec un cheval de course au milieu... Les ultracompétents cassent le rythme, bousculent les codes, brouillent les échelles de référence. C'est pourquoi on préférera toujours un employé médiocre, mais soumis, à un employé qui fait se sentir minables tous ses collègues et surtout son chef. La probabilité que votre chef ait atteint son seuil d'incompétence est élevée. Vous qui rêviez d'un leader charismatique, vous l'insécurisez, autant par votre manque de sens de la hiérarchie, qu'en étant meilleur que lui. Il faut aussi que vous compreniez que la motivation principale des gens au travail n'est pas le travail bien fait, mais le salaire et la possibilité de progresser dans la hiérarchie. Chacun a une idée très précise du barreau d'échelle qu'il vise et des moyens qu'il doit se donner pour l'atteindre. Votre refus d'entrer dans la compétition empêche vos pairs de vous situer dans la course à la promotion. Votre bonne humeur, votre brillance et votre fausse modestie énervent, d'autant plus qu'on a objectivement besoin de vous. Enfin, plus il y a de jeux de pouvoir dans une entreprise, plus celle-ci se déshumanise. La productivité devient très accessoire au regard de la possibilité d'écrabouiller un concurrent et de se faire valoir. Ordres et contre-ordres n'ont pas d'autre but que d'asseoir son pouvoir. Votre candide insistance à signaler tout ce qui dysfonctionne est perçue comme un plan diabolique pour torpiller des carrières.

Zoé Shepard, une jeune attachée territoriale, était scandalisée par

ce qui se passait dans sa collectivité. Alors, elle a écrit un livre intitulé *Absolument dé-bor-dée, comment faire les 35 heures en un mois*¹. Elle voulait dénoncer les gaspillages, la vacuité, l'incompétence, les fraudes, et ces jeux de pouvoir qui l'écœuraient. Son livre est drôle, féroce et implacablement factuel. Il a bien plu au public. Il a même provoqué une mini-tempête dans un verre d'eau, mais rien n'a changé fondamentalement depuis, sauf pour elle. Elle a subi un terrible harcèlement de représailles, qu'elle relate dans un nouveau livre *Ta carrière est fi-nie*². J'espère qu'à défaut d'avoir pu faire évoluer les consciences, elle aura au moins lancé sa carrière d'écrivain ! Il n'y a que les surefficients pour s'indigner ainsi de la paresse, de la corruption ou de l'incompétence. Pour la plupart des gens, c'est évident que le travail est un panier de crabes où chacun doit se taire pour survivre et tirer son épingle du jeu. Pire, les lanceurs d'alerte sont perçus comme des balances. Une de mes clientes a vécu une mésaventure édifiante à ce propos. Elle se présente dans une administration et dit au guichet : « Bonjour, je viens pour signaler une fraude. » La préposée, scandalisée, rétorque : « Mais enfin, Madame, ça ne se fait pas de dénoncer ! » Cette employée n'a jamais voulu lui donner la marche à suivre.

Claire est stressée, découragée, et me raconte qu'elle en a pleuré récemment, en rentrant du travail. Elle est responsable du personnel dans une administration. Depuis peu, elle sent qu'il se passe des choses qui lui échappent. Elle se sent trahie et mise en porte-à-faux par sa hiérarchie. C'est dans mon bureau qu'elle comprend ce qui se joue actuellement. On cherche sournoisement à lui faire porter la responsabilité de la titularisation d'une personne incompétente, potentiellement dangereuse, mais pistonnée. N'ayant pas compris cet implicite, Claire rend un rapport à charge, mais circonstancié contre l'employée. Son chef, plein d'une rage contenue, lui demande de recommencer le rapport, qu'elle refait, encore mieux documenté, mais toujours à charge. Elle croyait qu'il lui demandait plus d'arguments, pour pouvoir justifier de ne pas titulariser cette salariée. À aucun moment, Claire n'a compris qu'il lui demandait un rapport faussement élogieux pour se couvrir. Claire ne cédera pas, mais a enfin compris les enjeux cachés. Elle dormira mieux. Ses évaluations du personnel sont toujours factuelles, intègres et impartiales. Néanmoins, quand les évaluations sont élogieuses, on lui parle de « ses petits protégés » et quand elles ne le sont pas, de ses « têtes de Turc ». C'est donc que tout son service fonctionne ainsi. Je lui demande si elle a déjà eu en recrutement des amis ou de la famille de ses chefs ou de ses collègues, et comment s'est passé

le recrutement. Claire, étonnée, me répond : « Ben, ils passent les tests, comme tous les autres. S'ils ne sont pas bons, je ne les recrute pas. » Je ris intérieurement en pensant à toutes les frustrations que Claire a dû générer naïvement avec son intégrité.

La démarche Qualité avec un gros Q

Beaucoup de surefficients sont en grande souffrance au travail. Outre le fait qu'ils ne comprennent pas toutes ces magouilles souterraines, la plupart ont visé trop bas par manque d'estime de soi. Ils ont un emploi qui ne correspond en rien à leurs capacités. Alors, ils s'ennuient à mourir et dépriment. Chaque jour, ils regardent avec consternation leurs chefs donner des ordres absurdes et leurs collègues se satisfaire de leur condition.

Francine est ingénieure et a toujours refusé les promotions. « Je suis une technicienne, pas un manager, ni une politicienne », me dit-elle lucidement. Elle est en fin de carrière, plus âgée, plus mûre, plus compétente que la majorité des jeunes chefs aux dents longues qu'elle a vu défiler. Elle est fatiguée. Chaque nouveau chef, voulant y mettre sa patte, a essayé de désorganiser le service en lançant des procédures absurdes, qui ont généré autant d'incidents de production. Bien évidemment, ces petits chefs ont toujours cherché à faire porter le chapeau à Francine. Heureusement, elle sait se protéger et ils n'ont jamais pu l'accuser de leurs propres erreurs. D'un autre côté, je peux comprendre le désarroi de sa boîte. Elle contrarie leur idée de l'ordre des choses. Francine est comme un rocher au milieu de la rivière, qu'on est obligé d'enjamber pour avancer, impossible à situer dans la hiérarchie, mais incontournable.

Pour Nicole, la vie de bureau n'est pas simple. C'est une brillante informaticienne. Elle a l'impression d'être dans une cour de récré. Elle crée des procédures, des logiciels, des tableaux de calcul, pour simplifier la vie des employés. Ils l'appellent en panique au moindre incident, l'inondent de leur stress, mais ils ne prennent jamais le temps de lire les notices et les explications simples qu'elle leur transmet en amont. Les autres informaticiens la jalourent et lui tirent dans les pattes. Elle se retrouve très souvent d'astreinte, en partie parce que dans ces situations d'urgence, ses collègues

montreraient leur incompétence à régler les problèmes, mais surtout pour lui faire payer le fait d'être indispensable.

Certains surefficiants sont plus lucides que d'autres sur les enjeux cachés au travail et ont parfois beaucoup de recul. Arthur m'écrit : « Je reviens ce soir même de [...] où j'ai fait une visite éclair pour passer un entretien d'embauche à la faculté d'éducation de [...]. Ce fut une expérience intéressante. Une commission peuplée de gens pas drôles du tout, qui recrutaient pour la refondation de l'école et qui espéraient trouver des profs innovants, avec des méthodes de recrutement du siècle dernier. Cela me fait penser que quand on veut changer, c'est d'abord ceux qui dirigent qu'il faut changer. J'aurai la réponse bientôt. S'ils prennent un type comme moi pour former les futurs professeurs des écoles, c'est que le monde est en cours de changement. Sinon, c'est que cette réforme est encore une fumisterie et que c'est reparti pour dix ans, dans ce cas, pas de regret. La motivation à postuler est venue comme d'habitude d'un coup de grisou au travail. Un an aura suffi pour que la pression commence à s'installer. Je suis incapable de travailler avec les profs et carrément bloqué à l'idée de discuter avec eux. Ça prend des proportions vraiment importantes. Du coup, comme j'ai des réussites avec les élèves, on me reproche mon manque de communication et il a été chercher des petites brouilles administratives pour me rappeler que j'étais "un animal social". Malheureusement, j'ai perdu mon calme et remis les directeurs dans leur petit fauteuil. J'ai beaucoup réfléchi et j'en arrive à la conclusion que je suis un inadapté dans mon métier. Malheureusement, ça ne va pas aller en s'arrangeant et je ne vais pas passer les décennies qui arrivent à faire le constat que je travaille dans un milieu de "bien-pensants" et que pour eux je suis un "drôle de type" compliqué. J'ai essayé de m'intégrer (pas longtemps, j'avoue), mais on ne fait pas un carré avec un rond sauf à l'abîmer beaucoup et ça fait des douleurs psychosomatiques. Les petites mesquineries de cette masse de gens, au bout d'un moment, sont pénibles à supporter. »

Jérôme, lui, vit les choses ainsi : « Au travail, j'étais regardé par mon chef comme quelqu'un qui lui faisait peur. C'est encore le cas, mais moins. Je me suis dit qu'il me fallait mettre en avant mes faiblesses, afin de lui donner confiance en lui ! Or, je n'ai pas trouvé cette idée dans votre ouvrage (je suis à la page 160, ça vient peut-être après ? Ou bien j'ai lu trop vite ?). Donc ça donnait ça en gros :

“Oui, je suis rapide, mais je m’essouffle vite. Oui je vais mieux si je mène quatre ou cinq choses à la fois, mais je ne suis pas régulier. Oui je m’intéresse à plein de choses différentes, mais ça part dans tous les sens, etc.”. J’ai remarqué que cette manière de faire avait désinquiété mon supérieur. Comme ça, lui qui est endurant et régulier (au moins dans le cas qui m’occupe), se sent supérieur dans des domaines où il est réellement bon et moi réellement pas bon. J’ai du mal m’exprimer. Je voulais juste dire que faire voir des limites (instabilités, difficultés à la régularité...) permet à l’interlocuteur d’éviter de ressentir un écrasement, et lui donne un peu d’air. Je ne vois pas là de mensonge, mais plutôt une stratégie pour “faire passer”. Je me demandais si c’était juste. »

Dans le monde du travail, comme partout ailleurs, les profiteurs et les exploiters existent depuis la nuit de temps. Leurs abus vont de l’esclavagisme aux cadences infernales des usines, en passant par le travail des enfants dans certains pays. Dans les sociétés dites civilisées, l’exploitation prend une autre forme, plus hypocrite. Par exemple, l’invention du travail à mi-temps, qu’on présente comme une avancée sociale, mais dont tout le monde sait pertinemment qu’un employé ne peut pas en vivre. La démarche qualité que la technocratie cherche à imposer à l’humain, comme s’il était une machine, est de la même veine. Pour Dominique Dupagne, il ne faut pas s’y tromper, cette démarche qualité n’a pas d’autre but que la mise en place du contrôle et de la domination des employés. Voici ce qu’il en dit : « La dominance qualité décrète que c’est le respect de la procédure ou du standard qui va déterminer exclusivement la qualité. Le glissement est fondamental. Ces procédures et ces standards établissent la bonne façon de faire, réduisent les options possibles et s’imposent à ceux qui font le travail, les enfonçant dans une soumission définitive. Leur compétence n’existe qu’au moment du recrutement, cette notion disparaît ensuite. Leur mission sera désormais de suivre scrupuleusement les procédures imposées. De plus, la qualité étant désormais liée aux procédures et non à la compétence des agents, ceux-ci deviennent interchangeables ; ils constituent une ressource au même titre qu’un ordinateur, une table ou une salle de réunion. »

Tout cela, je suis sûre que vous le pressentiez, mais sans avoir la compréhension des jeux de pouvoir et de domination sous-jacents. Vous souffriez, vous vous faisiez harceler, sans pouvoir mettre du sens sur ce qui se passe. Maintenant, vous aurez le recul nécessaire

pour ne plus être le dindon de la farce. Quand quelque chose vous paraît absurde, cherchez le chimpanzé !

Certaines entreprises cherchent sincèrement des solutions pour diminuer la souffrance au travail et améliorer la productivité. Les entreprises humanistes existent. J'en ai visité quelques-unes qui m'ont vraiment fait rêver ! Il suffirait d'en modéliser les caractéristiques et de les généraliser. Nous aurions d'autant plus intérêt à le faire que ces entreprises idéales ont une productivité bien supérieure à celles où les chimpanzés dominants sévissent. Pour améliorer les conditions de travail, il faut avant tout renoncer à une démarche qualité basée uniquement sur des éléments factuels et extérieurs. L'aspect humain doit être remis au centre de l'entreprise. Les entreprises les plus performantes sont celles qui privilégient l'écoute et le lien, qui encouragent l'autonomie et la créativité, qui reconnaissent la compétence de leurs équipes et qui savent réellement valoriser leur travail. Il est une fois de plus question d'intelligence collective, donc complexe : collaboration, relations positives jusqu'à ressentir un sentiment de famille, soutien, solidarité. Savoir que les autres sont fiables rend fort, savoir qu'ils comptent sur vous renforce la motivation et le sens des responsabilités. Un rétrocontrôle sur l'activité de chacun est effectué par tous les autres. Il y a peu de hiérarchie, un respect mutuel, sans oublier l'humour et la détente. Un service gai est plus performant qu'un service stressé. Évidemment, l'idéal est que les supports logistiques suivent : effectifs et moyens matériels adaptés aux besoins, sécurité, moyens informatiques, information facilement accessible. Ajoutez-y des crèches et des conciergeries, et vous êtes au paradis de l'emploi. Cerise sur le gâteau, dans ce genre de services chaleureux et soudés par des valeurs, une fois de plus, on s'aperçoit que les personnalités toxiques et manipulatrices se heurtent à la cohésion du groupe et se font naturellement rejeter. L'entreprise modèle, est-ce LA solution ? Ne crions pas « hurra » trop vite. Sans vouloir être pessimiste, ces données d'excellence dans le traitement des employés sont exactement les avancées sociales qu'Émile Zola préconisait, dans son roman *Au Bonheur des Dames*, en 1883. L'idée n'a pas fait beaucoup de chemin depuis, puisqu'on passe son temps à la redécouvrir et à la présenter comme une innovation...

À mon avis, ces entreprises exemplaires doivent être au nombre de 13 % et elles doivent être dirigées par des individus ayant atteint

le stade 6 postconventionnel. Si vous n'avez pas la chance de trouver une entreprise aussi humaine, et à défaut de pouvoir créer vous-même cette ambiance dans votre service, vous pouvez envisager de devenir travailleur indépendant. Vous pourrez alors ramer à votre rythme, sans vous sentir bridé, ni obliger les autres à suivre votre train d'enfer. Vous risquez bien de devenir autoesclavagiste, mais si c'est pour accomplir votre mission de vie, vous ne verrez pas le temps passer. Le seul véritable obstacle à votre mise en libéral est votre rapport à l'argent.

Votre rapport à l'argent

J'ai eu cent fois l'occasion de le constater, les surefficients en général ont un vrai problème avec l'argent : ils s'en fichent complètement. C'est même une volonté délibérée d'opposer à cette notion pourtant vitale une indifférence méprisante. Le fric ? Pouah ! Votre idéal serait de pouvoir se passer d'argent. Il suffirait que chacun soit dans le don, que tout soit gratuit et que personne n'abuse, n'est-ce pas ? Récemment, j'ai vu circuler sur Facebook cette petite phrase : « Le fric ne simplifie rien. Il a juste rendu payant ce qui est gratuit, compliqué le partage, divisé les hommes, les a rendus fous et a tout rendu toxique. Ce n'est pas un moyen d'échange du tout. C'est un moyen de pression qui rend totalement con. » Je me suis dit que cette phrase résumerait sans doute assez bien les croyances que vous entretenez à propos de l'argent. Et pourtant, vos croyances sur l'argent sont erronées et limitantes. Elles font de vous la proie facile des escrocs et des profiteurs, et vous font vivre dans une pauvreté et une insécurité inutiles. Dans l'expérience faite avec les rats, ce ne sont pas les croquettes qui posent problème, mais la façon dont les rats profiteurs-exploiteurs les volent aux rats dominés. Il en va de même avec l'argent : ce n'est pas l'argent qui pose problème, mais la cupidité humaine. L'argent ne corrompt que les gens corruptibles, même s'il est vrai qu'ils sont nombreux. Vous vous trompez de combat. L'argent est une énergie neutre, avec laquelle il faut vous réconcilier. Si vous jugez l'électricité uniquement à travers la catastrophe de Tchernobyl ou quand elle se manifeste par la foudre, vous en aurez une vision très négative, mais l'électricité peut être une énergie bienfaisante, quand elle chauffe votre tasse de thé ou vous permet de m'envoyer un e-mail. L'argent peut être une juste reconnaissance de votre force de travail et vous procurer sécurité, confort et loisirs.

En vingt ans de consultations, j'ai eu des centaines de fois l'occasion d'être sidérée par la pauvreté artificielle à laquelle vous vous condamnez, en refusant de compter. J'ai simultanément été effarée des sommes que vous avez dilapidées, en vous laissant plumer par des patrons, des amis, ou des conjoints sans scrupule. Avec l'argent, vous vous comportez comme les rats dominés : vous vous laissez déposséder et vous mangez les miettes. De plus, comme vous oubliez aussi de facturer vos services, les profiteurs ont tout loisir d'abuser de votre serviabilité.

En marge de son travail, Julien a créé une troupe de théâtre amateur. Il en est le directeur, le metteur en scène et le prof de théâtre. Il me dit que le théâtre est sa passion et qu'il se régale. Cela fait maintenant sept ans que la troupe fonctionne avec une douzaine de personnes. Au fil des années, Julien a monté de belles pièces, organisé des événements de plus en plus prestigieux et reconnus mais, ces derniers temps, il est blessé par l'attitude de certains acteurs, parfois pas très investis, ni très reconnaissants. L'un quitte la troupe en donnant comme raison qu'il ne s'y amuse plus, et dit sur un ton de reproche que Julien a « changé ». Julien trouve cette attitude blessante, parce qu'il fait tout cela bénévolement depuis sept ans. Je comprends alors l'origine de l'ingratitude de ses élèves acteurs. Ils n'ont rien payé depuis sept ans et se sont habitués à ce que tout soit dû et gratuit. Je dis à Julien : « Ce qui est gratuit n'a pas de prix, donc pas de valeur. Comment font les autres profs de théâtre ? » Julien soupire : « Oh, eux, ils se font payer, cher parfois, d'ailleurs ! » J'attrape ma calculette, je fais rapidement un calcul moyen : les élèves des autres cours paient entre 500 et 1 000 € à l'année. Julien a donc perdu en sept ans entre 42 000 € et 84 000 €. Il a fourni un travail de très grande qualité en faisant croire aux gens qui en profitaient que ça ne valait rien. Inversement, il ne s'est jamais demandé non plus comment ses acteurs pouvaient vivre le fait de ne rien payer pour des cours de théâtre de cette qualité. Peut-être même ces acteurs se sont-ils sentis exploités de ne pas être payés pour jouer ! Julien voulait juste que les gens soient contents et se faire lui-même plaisir en s'offrant une troupe. Dans la réalité, cela ne peut pas fonctionner. Vous finissez toujours l'aventure frustrés et dégoûtés.

Lucie, elle, me parle de ses difficultés financières. C'est pour cela qu'elle ne s'offre qu'une seule séance avec moi par mois et elle s'en

désolé. Au cours de notre entretien, je découvre qu'elle donne gratuitement des cours d'allemand, deux fois par semaine, à sa jeune voisine, depuis le début de l'année. Je lui demande pourquoi elle ne facture pas ses cours d'allemand, puisqu'elle est dans une telle précarité. Elle me dit que ça la gênerait de demander de l'argent, que ce n'est rien, que « *C'est pas grave...* » Je lui demande si elle accepterait qu'on lui donne des cours d'informatique ou de piano gratuits. Elle réalise que non : elle se sentirait trop redevable. Mais se faire payer pour ses cours d'allemand lui paraît impossible. Elle ampute ainsi son budget d'un appoint de 120 € par mois, voire bien plus, car je sais qu'elle donne aussi d'autres cours.

Brigitte, en grandes difficultés financières, me dit sur un ton léger et puéril : « Il faut que je trouve des sous. » Je recadre : « 1. Les “sous”, c'est pour les tirelires d'enfants. 2. L'argent ne se “trouve” pas, il se gagne. Vous devez gagner votre vie, comme une personne adulte. » Brigitte reste songeuse : « Il faudrait trouver une autre façon de le dire, parce que “gagner sa vie”, c'est une expression nulle ! »

En même temps, à plus de quarante ans, « ne pas gagner sa vie », c'est aussi un peu nul, surtout quand on a des enfants à charge. À propos de l'argent, vous avez souvent cette attitude puérile : vous jouez avec le feu, puis comptez sur la chance pour vous tirer de là quand les choses deviennent trop alarmantes. Le Dr Elisabeth Kübler-Ross a passé sa vie auprès des mourants. Certes, elle affirme qu'elle n'a jamais entendu un mourant dire : « Si j'avais eu 10 000 \$ de plus, ça aurait changé ma vie. » Pour autant, nous sommes dans une société où l'argent est un incontournable. Qu'est-ce qui fait croire à certains d'entre vous que vous pourriez échapper à cette obligation de subvenir à vos besoins ? Si vous n'êtes pas autonome financièrement, c'est que quelqu'un d'autre paye pour vous. Trouvez-vous ça juste ? Tout comme pour la modestie, en se plaçant dans une logique de pauvreté, on tire tout le monde vers le bas. Tout le monde a le droit de vivre confortablement et de se sentir en sécurité. La misère n'est pas une vertu. Ne jugez pas négativement les gens qui gagnent de l'argent. Vous aussi, vous avez le droit et même le devoir de gagner votre vie, même si l'expression est effectivement un peu limitée. À vous d'en inventer une autre !

L'argent est une énergie, rien de plus. La façon dont l'argent

circule dans votre vie est simplement représentative de comment les énergies circulent dans votre vie. D'où vient l'argent et où va-t-il ? Dans quels postes est-il rare ou abondant, comment l'avez-vous investi ou gaspillé ?

Vous avez un sens de la justice (ou plutôt de l'injustice) exacerbé. Pourtant, il y a une valeur qui en découle, que vous ne mettez absolument pas en application. Il s'agit de l'échange égalitaire. Vous donnez, donnez, donnez sans compter, et vous êtes, inversement, quasiment incapables de recevoir.

C'est ici que nous retrouvons la sagesse chamanique. Dans *Paroles d'un grand-père chaman*, Patrick Dacquay explique très clairement les enjeux profonds de l'échange égalitaire. Encore une fois, il s'agit de jeux de pouvoir qui encouragent les humains à rester dans une interdépendance culpabilisante. Des hommes libres et sages seraient incontrôlables. Voici ce qu'en dit Patrick Dacquay : « L'échange égalitaire ne peut se faire entre deux personnes qu'à la condition qu'elles aient retrouvé leur souveraineté. Par conséquent, aucun système basé sur la hiérarchie n'a intérêt à nourrir ce principe d'égalité. L'échange égalitaire est subversif pour tous les systèmes qui portent en eux une graine totalitaire. » Par ailleurs, il faut une grande force et beaucoup de lucidité pour savoir définir ce qui rendra l'échange réellement égalitaire. C'est pourquoi Patrick Dacquay nous met en garde : « Cette sagesse nécessite également, de la part du chercheur spirituel, un travail thérapeutique périlleux. Vouloir échapper à l'allégeance ou au transfert est chose difficile. L'exigence de l'échange égalitaire est étroitement liée avec le principe de non-hiérarchie et demande une pratique assidue et quotidienne. L'échange égalitaire engendre également des conséquences économiques. On ne peut pas prendre plus d'argent que ce que mérite notre travail, mais on ne peut pas accepter de percevoir moins que ce qu'il vaut. Cette exigence nous oblige à rectifier notre comportement au quotidien. » Enfin, pour Patrick Dacquay, l'échange égalitaire modifie profondément notre rapport au monde : « Les relations avec notre compagnon ou notre compagne, le rapport avec nos enfants, le voisinage, nos frères animaux, avec le peuple des végétaux et celui des pierres, s'en trouvent bouleversés par l'application de cette règle de "*l'échange égalitaire*". » C'est pourquoi il conclut avec ce message d'espoir : « Un jour viendra, j'en suis certain, où les humains auront reconquis cette notion de l'échange et auront retrouvé cette Sagesse.

L'émergence du Chamanisme n'est donc pas une mode, mais elle correspond à un immense espoir : celui de retrouver les Sagesses anciennes qui régissaient l'harmonie et l'équilibre dans les clans. »

Au-delà de l'échange égalitaire prôné par le chamanisme, il y a cinq règles définies par l'Analyse Transactionnelle à connaître et à appliquer pour que les énergies circulent librement et en abondance dans votre vie : il faut savoir donner, certes, mais aussi recevoir, demander, refuser (de donner et de recevoir) et s'autodonner. Cette règle est valable pour toutes les formes d'énergie : l'amour, le temps, le travail, les compliments... Il ne vous reste plus qu'à les mettre en pratique.

Comprenez-vous maintenant à quel point vous donnez trop et recevez trop peu ? L'argent est un des moyens de rendre les échanges égalitaires. Voici quelques notions importantes :

Pour pouvoir se quitter, il faut être quitte. Si vous donnez plus que vous ne recevez, vous aliérez l'autre. À trop donner tout le temps, vous créez de la dette chez vos obligés.

Toute peine mérite salaire. Si vous acceptez de faire gratuitement ce que d'autres factureraient, vous spoliez ces autres en « cassant le marché ». Vous rendez leur juste salaire moins légitime, alors qu'ils en ont probablement bien besoin. Vous cassez également le marché en entreprise quand vous fournissez le travail de trois personnes pour le salaire d'une seule.

Le prix n'est pas ce que peut payer l'autre, mais la valeur de votre prestation.

Quand on gagne suffisamment d'argent, on développe avant tout sa sécurité, son autonomie, et sa liberté. L'argent que l'on gagne est aussi un indicateur de l'estime qu'on se porte. Qu'y a-t-il de mal à bien gagner sa vie en faisant ce que l'on aime ? L'argent peut ensuite être investi dans les causes qui nous tiennent à cœur. L'argent n'est pas un dieu à adorer, mais une énergie noble à respecter.

[1](#) Voir la bibliographie.

[2](#) Voir la bibliographie.

Chapitre IX

Améliorer votre relationnel

Beaucoup d'entre vous me l'ont confié : les relations sont décevantes et compliquées. Vous avez l'impression de faire d'énormes efforts d'adaptation et malgré tout, vous vous sentez souvent choqués, blessés ou trahis. En parallèle, vous ressentez une impression de décalage, de ne pas tout comprendre, de faire des gaffes, qui vous procure un malaise durable, parce que l'implicite ne sera pas éclairci. À ce stade de votre lecture, si vous avez bien suivi le cheminement que je vous proposais, vous commencez à avoir une vision bien éclairée de la réalité. Vous commencez à avoir assez de clés pour comprendre la nature des malentendus. Cela va simplifier vos relations avec les autres. Les notions que j'aborde dans ce chapitre vont compléter votre compréhension des mécanismes en action dans les interactions.

Inventaire de vos erreurs en communication

Pour commencer, je vous propose de récapituler ensemble vos principales erreurs de communication.

La première est d'avoir appliqué vos valeurs et vos croyances personnelles à tous vos interlocuteurs sans exception, ni discernement :

- Seul le lien compte, peu importe le rang.
- Tout le monde est de bonne volonté et apte à collaborer.
- Tout le monde est évolué, humaniste, ouvert et intelligent.

La notion d'individu primaire vous était étrangère. L'idée que quelqu'un puisse être obtus ou méchant ne vous effleurait pas. Votre propension à ne pas juger, voire à refuser de juger est réellement problématique. Vous ne teniez compte ni des jeux de pouvoir éventuels ni du défi d'évolution de certains de vos interlocuteurs. C'est ce que j'ai appelé « signer des chèques en blanc relationnels ». Paradoxalement, tout en vous sentant différents, vous m'avez souvent dit : « Je croyais que tout le monde fonctionnait comme moi. » Vous avez maintenant des éléments pour décoder vos interlocuteurs. Certaines personnes sont dans une saine et plaisante émulation, d'autres dans une compétition agressive et acharnée. Avec certains interlocuteurs, la négociation sera possible, avec d'autres, il ne s'agira que de marchandage. Rappelez-vous qu'il est impossible d'établir une collaboration constructive avec quelqu'un qui ne raisonne qu'en termes d'alliance face à des ennemis communs. Ne sous-estimez pas non plus la peur et le stress qui sous-tendent les relations des dominants.

Votre seconde erreur est de faire toujours plus de ce que vous faites déjà trop. Muriel est songeuse. La veille de notre rendez-vous, elle a assisté à une conférence de Matthieu Ricard sur le thème de l'altruisme. Elle me raconte ce qu'elle a vécu. Au début de la conférence, elle adhérerait pleinement à toutes ces belles valeurs d'humanisme, d'altruisme, de bienveillance. Elle se sentait portée par le discours de Matthieu Ricard. Ensuite, elle a commencé à se sentir découragée de ne pas être au niveau de ses propres attentes, puis elle s'est mise à culpabiliser de ne pas en faire assez. Mais brusquement, elle a senti que ce discours venait en remettre une couche à des gens déjà convaincus du bien-fondé de cette attitude. Il est peu probable qu'une conférence sur l'altruisme puisse convertir un égoïste, peu probable surtout qu'il vienne l'écouter. Elle a brusquement pensé : « Ce n'est pas ce public qui devrait entendre cela. Nous en faisons déjà trop. Nous sommes comme des individus hyperlaxes qui croient devoir encore s'assouplir. » Je suis bien d'accord avec elle : vous devez commencer à en faire moins et ça marchera nettement mieux !

Ensuite, votre syndrome de Cassandra vous complique beaucoup la vie. Maintenant, vous avez le décodage du processus : c'est une lutte entre l'aliénation sociale de votre côté et l'aliénation culturelle de l'autre. Vous avez trop l'habitude d'avoir raison. De plus, vous cherchez trop de précision et d'authenticité dans vos relations.

Finalement, ce qui manquait à Cassandra, puisqu'elle n'avait pas le don de persuasion, c'est la capacité à se taire. Avoir raison trop tôt, c'est avoir tort. Laissez aux autres le plaisir d'avoir raison. S'ils sont en aliénation sociale, de toute façon, ils ne peuvent pas avoir accès à votre perception de la réalité. Le besoin d'avoir raison est aussi proportionnel au manque d'estime de soi. Alors, finalement, l'important, est-ce d'avoir raison ou d'être heureux dans ses relations ?

Enfin, ce qui est le plus problématique dans vos relations est votre manque d'ego. Trop de vision collective et d'altruisme créent un manque de consistance dans la relation. Si vous n'avez pas d'espace personnel, vous n'avez pas d'intimité. Vous n'êtes plus dans le partage, vous êtes dans la fusion et l'indifférenciation. L'intimité n'est possible qu'entre deux personnes qui ont des choses personnelles à partager. Par un étrange souci d'honnêteté et de franchise, vous vous sentez obligés de mettre vos tripes sur la table, dès le début de la relation. C'est à se demander si le problème est réellement que vous faites trop confiance, ou si ce n'est pas plutôt que vous n'arrivez pas à vous retenir de parler, par manque de jardin secret. Vouloir trop de transparence, c'est devenir soi-même transparent. Pire, au-delà d'un certain seuil d'effeuillage, vous n'êtes plus nus, vous êtes écorchés vifs. Vos interlocuteurs n'ont pas nécessairement envie de voir vos boyaux.

Sans estime de soi, il est impossible d'avoir de relations sincères, profondes et salutaires. Malgré votre immense sens de l'humour, beaucoup de vos relations manquent de légèreté. On peut se fréquenter sans se psychanalyser, ni engager un débat profond à chaque discussion. En fin de compte, qu'est-ce qu'une vraie relation ? Être soi-même ? Refaire le monde ? Partager un pique-nique ou une randonnée ? Qu'est-ce que c'est, être « sociable » ? Comment aborder les gens et nouer avec eux des relations satisfaisantes ?

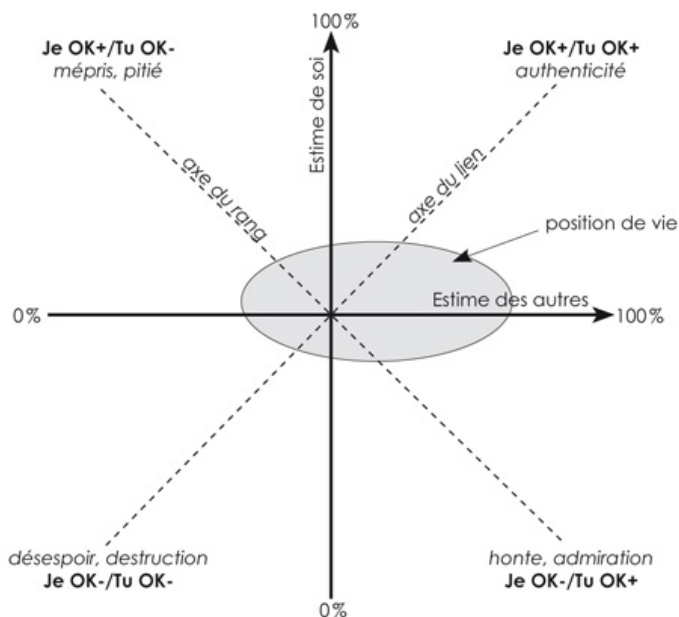
Trouver et prendre votre place

« Je ne trouve pas ma place » est aussi un de vos leitmotivs. Vous vous sentez en décalage avec les autres, dans la plupart des

situations. Cela vient avant tout du fait qu'une pensée complexe est difficile à situer par rapport à des pensées linéaires. Votre manque d'ego et votre basse estime de vous jouent également un rôle en vous ôtant toute objectivité pour vous évaluer. Mais votre refus d'entrer dans le rang et de participer à la compétition générale vous fait aussi rester sur la touche.

Les relations humaines sont composées d'un subtil mélange de lien et de rang. Le lien est une relation d'égal à égal, sans comparaison, ni compétition. Le rang est une relation de type inférieur-supérieur que l'on retrouve dans les relations hiérarchiques, mais aussi entre les humains, dès qu'ils se comparent et se mesurent les uns aux autres, ce qui arrive très souvent. Une chaîne de solidarité est en principe une relation qui ne comporte que du lien. Un concours ou une compétition est une relation de rang. Lorsqu'il s'agit d'un sport d'équipe, il faut combiner le lien et le rang, le lien entre les joueurs étant au service du rang de l'équipe. Il en va de même avec un parti politique. S'il y a trop de compétitions individuelles et pas assez de lien dans l'équipe, ce parti perdra les élections. Dans cet équilibre entre rang et lien, il y a deux extrêmes : à un bout, il y a les cimenteurs, dont vous faites partie, qui ne sont que dans le lien, et à l'autre, les manipulateurs qui, eux, ne sont que dans le rang ultime : le rapport de force permanent. Entre les deux, vous avez les individus normaux, qui trouvent leur place dans un équilibre entre leur rang et les liens qu'ils peuvent tisser avec leurs pairs.

Ainsi, chacun cherche à se situer sur une échelle d'estime de soi et d'estime de l'autre. En Analyse Transactionnelle, cela s'appelle une « position de vie ».



Sur cette échelle, il y a quatre positions extrêmes :

- **Je OK- / Tu OK- :** je ne vauds rien, mais les autres non plus. Dans cette position de vie, la personne éprouve du désespoir ou de la haine, et l'envie de détruire soi et les autres. C'est aussi la position des stoïciens : « La vie est un cachot humide. Il faut en tresser la paille pour occuper le temps jusqu'à la mort. » Alfred de Vigny. On y retrouve les scénarios de vie extrêmes : SDF, alcooliques, drogués, dont l'estime de soi est tellement basse que la seule dignité qu'il leur reste est de repousser l'aide offerte et de mettre le sauveteur en échec. C'est aussi la position du suicide : il faut avoir une estime de soi à zéro et bien peu de considération pour l'amour de ses proches, pour se condamner soi-même à mort et s'exécuter. Un manipulateur est OK-/OK-. C'est une boule de haine envers le vivant. Il vous entraînera jusqu'à votre destruction, si vous lui en laissez l'espace.
- **Je OK- / Tu OK+ :** je ne vauds rien, mais les autres valent quelque chose. Dans cette position de vie, la personne a honte d'elle-même et ressent de l'admiration pour les autres. Elle est complexée et peut aussi ressentir de l'envie et de la jalousie. Il est bon de s'offrir des modèles qui nous stimulent et nous tirent vers le haut, à condition de ne pas les idéaliser et de ne

pas se laisser complexer par eux. Tout le monde peut progresser. Modélisez les savoir-faire, pas les personnes. Vos modèles doivent rester atteignables.

- **Je OK+ / Tu OK-** : je vauX quelque chose, mais les autres ne valent rien. C'est la position du mépris et de la pitié (à ne pas confondre avec de la compassion). Dans cette position, la personne se sent supérieure aux autres, ce qui peut se traduire par de l'arrogance et de la condescendance. Mais, même sans crâner, un sauveteur, qui croit les gens fragiles et sans ressources, et qui pense qu'avec sa force et son équilibre il peut « réparer » des gens cabossés par la vie, prend aussi une position où il se sent supérieur.
- **Je OK+ / Tu OK+** : je suis une personne de valeur et les autres aussi. C'est la position de l'authenticité, de la collaboration constructive, de l'échange sain et égalitaire. C'est évidemment la position idéale, mais peu de gens en sont capables, parce que cette position exige une excellente estime de soi. Créer du lien n'est pas qu'une démarche active. En retour, il faut savoir se laisser approcher, comprendre et aider. Vous devez trouver agréable que l'autre réponde à vos besoins. Quand l'estime de soi est très basse, recevoir est bien difficile. La position OK+ /OK+ est impossible à atteindre, tant qu'on ne sait pas qui on est, ce qu'on vaut, et qu'on est incapable de définir ce dont on a besoin. On n'est pas dans la collaboration, tant qu'on ne sait pas demander, qu'on a peur de déranger, et qu'on redoute le non de l'autre.

En général, une position de vie est moins tranchée que ce que je viens de décrire. Elle est entre ces quatre extrêmes, avec souvent une dominante et une sous-dominante. Ponctuellement, en cas d'échec, de rejet, de découragement, on peut plonger dans le OK-. Une réussite peut aussi nous faire momentanément passer en OK+ euphorique. Créer du lien quand on est passé en OK- à la suite d'un échec aide à remonter la pente plus vite.

Créer du lien diminue la tension du groupe et réduit le stress individuel. Les normo-pensants font cela très bien, avec ce que l'Analyse Transactionnelle appelle les « conversations passe-temps ». Il s'agit d'échanges neutres, sur des sujets peu engageants : le foot, le shopping, la météo... Ces conversations inoffensives permettent d'échanger en toute sécurité. Les normo-pensants évitent

délibérément les sujets qui plombent ou qui fâchent, et d'ailleurs, se fâchent vite quand vous les abordez. Vos décrochages en soirée viennent de l'impression que les liens entre normo-pensants sont très superficiels. Ne sous-estimez pas les efforts qu'ils font pour se supporter entre eux. Les conversations neutres sont sages, du fait qu'elles évitent les conflits de rang. Il vous faut apprendre à considérer les conversations passe-temps comme étant suffisantes pour créer du lien.

L'enfant surefficient ressent un décalage angoissant avec les autres et craint le rejet. Alors, il multiplie les efforts pour se faire accepter, sans se rendre compte que les efforts qu'il fournit ne sont pas ceux qu'il faudrait faire. Votre volonté de créer du lien coûte que coûte date de cette époque-là. Vous êtes un handicapé du rang et un hypertrophié du lien. C'est problématique à plusieurs niveaux. Il faut apprendre à tenir compte du contexte. Qu'est-ce qu'on attend de vous ? Du rang ou du lien ? Et du lien à quelle profondeur ? Nous n'avons pas à imposer de relations d'intimité à des gens qui ne les souhaitent pas. Votre façon de vous livrer à cœur ouvert en embarrasse plus d'un. Ensuite, il ne faut pas chercher à créer du lien d'égal à égal avec quelqu'un qui est OK-/OK-. Si vous n'avez pas une très bonne base d'estime de vous et une conscience de votre rang, il vous entraînera vers le fond. Vous coulerez avec lui avant d'avoir pu le remonter.

Dans un contexte de compétition, votre volonté de créer du lien va passer pour de la faiblesse et de la soumission, si on sent votre faible estime de vous, ou au contraire, pour de l'insolence et de l'irrespect, alors que vous vouliez simplement collaborer efficacement. Vous souvenez-vous d'Élisabeth, dont je vous parlais dans *Je pense trop*, et qui voulait offrir sa gentillesse et son sourire à tous, y compris aux gens mal embouchés ? Quand je lui demandais à quoi ça sert de sourire à un commerçant odieux, elle restait persuadée que ce pauvre homme n'était déplaisant que parce qu'il avait des soucis et que ce sourire ensoleillerait sa journée. Paul a choisi la position inverse. Il me raconte l'histoire. Il se rend au magasin de photocopies en bas de chez lui et demande combien il lui en coûterait pour faire des flyers en A5. Le gérant de l'endroit, fort désagréable, lui répond agressivement : « Si vous ne me dites pas combien vous en voulez, je ne peux pas vous dire combien ça coûte ! » Paul, ulcéré d'être traité comme un chien, répond sur le même ton : « Si vous ne me dites pas combien ça coûte, je ne peux

pas vous dire combien j'en veux ! » Paul, amusé, conclut l'anecdote en me disant : « C'est bizarre : maintenant, ce commerçant est charmant. Il m'est tout dévoué. » Il est probable que cet homme-là ne fonctionne qu'en terme de rang : écraser ou ramper, alors il vaut mieux le positionnement de Paul que le sourire d'Élisabeth, qui la condamnerait à se faire piétiner.

De même, il est périlleux de parler d'égal à égal (et encore plus affectueusement) avec quelqu'un qui se pense supérieur à vous. Vous allez l'insécuriser et il fera tout pour vous rabaisser. Par exemple, dans le milieu médical et surtout hospitalier, les médecins attendent de vous une attitude déférente. Plusieurs de mes clientes se sont fait lourdement draguer par un médecin lors d'examens à l'hôpital. Inquiètes pour leur santé, elles n'avaient sûrement pas la tête à la gaudriole et se demandent bien ce qui a pu le laisser croire au médecin. Avant tout, il est probable que dans l'esprit de ces médecins, la position de chimpanzé en chef leur donnait un accès prioritaire aux femelles. Mais en débriefant l'histoire, il semble que l'attitude non obséquieuse de ces patientes ait été vécue comme provocante par le mandarin. Si elles y ont ajouté le sourire d'Élisabeth pour amadouer le pont, elles ont à leur insu envoyé des messages de séduction. Cela peut vous paraître consternant, mais le mécanisme est facile à comprendre. Quand une femme sourit à un homme, il est fréquent qu'il s' imagine lui plaire. Il faudra prévenir Élisabeth ! D'une manière plus générale, et en lien avec l'*empowerment* dont je vous ai parlé, amusez-vous à débarquer dans le bureau d'un spécialiste en ayant imprimé les recommandations de l'OMS. Vous risquez de prendre la porte ! Rares seront les praticiens assez ouverts pour les consulter avec vous. Mais les mentalités évoluent. Les jeunes médecins (+ les 13 % du stade 6) sont plus ouverts.

De la même façon, dans un contexte où vous êtes face à un représentant de la loi (un juge ou un enquêteur de police, par exemple), il est normal de devoir prendre une position déférente. J'ai pu constater que pour vous, ça ne va pas toujours de soi. Révoltés, certains me disent : « Ça reste un être humain ! » Certes, mais il est aussi le représentant de sa fonction et si vous n'intégrez pas cela, vous vous attirerez des ennuis. Beaucoup de mes client(e)s s'en sont rendu compte un peu tard au cours de leur divorce, surtout quand celui-ci était conflictuel.

Quand la compétition s'annonce, beaucoup de surefficients préfèrent être dans l'effacement systématique. Si on compte les points, je ne joue plus. Nier et fuir le rang va générer des conflits et des abus. Celui qui combat peut perdre, celui qui ne combat pas a déjà perdu. Pour les superdominants, les gens qui refusent le rapport de force sont considérés comme soumis. C'est une aubaine ! Puisque ces lavettes ne bronchent pas, on peut les écraser et les plumer à loisir ! Ce serait un sacré coup de bol qu'il n'y ait pas le moindre exploiteur-profiteur dans votre entourage. Vous devez donc souvent subir ce genre d'abus. Comment dites-vous ? Ah oui, « c'est pas grave » !

De plus, quand vous refusez la compétition, ces histoires de rang vous reviennent en boomerang. Si vous croyez pouvoir rester en dehors de la mêlée, la comparaison vous prendra violemment à revers, par surprise. Par exemple, en général, vous n'avez pas conscience de votre valeur professionnelle et vous refusez de la mesurer. Alors, à chaque fois que vous croisez un confrère, même s'il est de votre niveau, voire même moins bon, il vous paraît tellement brillant que votre confiance en vous s'effondre à l'étage « nullité absolue ». Après chaque expérience de cet acabit, il vous faut un long moment pour retrouver votre assurance. Bref, tant que vous n'accepterez pas de vous regarder dans le miroir, à chaque cygne croisé, vous serez persuadé d'être un horrible canard. Prenez le temps de vous comparer objectivement aux autres et de mesurer vos compétences. Il faut vraiment le faire. Apprenez à vous situer et prenez votre place. Vous y trouverez confort et sécurité. Votre confiance en vous en sera renforcée. Ah, j'allais oublier le plus important : c'est avec votre critique intérieur qu'il faut créer du lien et surtout pas du rang !

Comprendre les normo-pensants et s'adapter

Nous sommes peu à penser trop et trop à peu penser.

Françoise Sagan

Comme je vous l'ai dit dès le début de ce livre, la réaction des normo-pensants face à *Je pense trop* a été pour moi une grande

déception. Je croyais qu'ils seraient contents d'avoir une grille de décodage des surefficients. Depuis, j'ai de mieux en mieux compris leur fonctionnement et leur système de valeurs. Vous comprendre n'est pas leur priorité, et ne le sera pas de sitôt. Ce n'est pas qu'ils ne le veulent pas, c'est qu'ils ne le peuvent pas. Marie me dit : « J'ai l'impression que ce que l'on est dépasse les normo-pensants. Vous savez, c'est comme ces images magiques. Au premier abord, on voit une forêt de points. Puis, en défocalisant le regard, on voit apparaître une image en relief. Eh bien, je pense que les normo-pensants ne peuvent pas voir l'image en relief. Ils ne voient que les points et ils ne nous croient pas quand on leur dit qu'il y a une image en relief au milieu des points. » Effectivement, une pensée linéaire n'a pas la possibilité structurelle d'englober une pensée complexe. Ce n'est donc pas de la mauvaise volonté de leur part.

Récemment, je suis tombée sur un article publié dans *Le Point* du 28 septembre 2014 intitulé « Pourquoi lisons-nous des livres de développement personnel ? » Cet article m'a beaucoup éclairée. Le ton était donné dès le départ : « Nicolas Marquis, docteur et chercheur en sociologie, professeur à l'université Saint-Louis-Bruxelles, a plongé dans le monde du développement personnel. Il en est revenu avec une certitude : si, à la lettre, ces ouvrages semblent ne délivrer que des conseils d'une platitude absolue, les lecteurs, eux, y trouvent des ressorts puissants de changement. Quelle est cette société dans laquelle les individus, lorsqu'ils rencontrent un problème dans leur vie, ne se lamentent pas, ne le subissent pas, mais se mettent à lire des ouvrages qui leur enjoignent de "travailler sur eux-mêmes" ? » Nicolas Marquis¹ a mené de nombreux entretiens et analysé le courrier des lecteurs de Boris Cyrulnik, Thomas d'Ansembourg et Thierry Janssen. Il voit un paradoxe incompréhensible entre la banalité du discours et l'enthousiasme des lecteurs, certains allant jusqu'à prétendre que tel ou tel livre « a changé leur vie ». Visiblement, tout cela laisse perplexe ce docteur et chercheur en sociologie. De son point de vue, il a raison : pourquoi tant d'engouement pour des images sur lesquelles il n'y a que des points à regarder ?

À mon avis, non seulement il va falloir que vous arrêtiez d'espérer être compris par les normo-pensants, mais de plus, je vous invite à faire très attention à ce que vous leur dites : pour qui ne voit que les points, vous êtes paranoïaque ou psychotique de voir des images en relief. Marie en a fait la tragique expérience. Le psychiatre mandaté

par son employeur n'a reconnu ni le harcèlement moral dont elle faisait l'objet dans son travail, ni sa surdouce. Il l'a étiquetée paranoïaque et a convaincu son mari que sa femme était folle. N'ayant même plus le soutien de ses proches, Marie s'est suicidée, confirmant ainsi le diagnostic de fragilité mentale. CQFD.

Les normo-pensants considèrent qu'il faut prendre le monde tel qu'il est, et que c'est à l'individu de s'adapter à sa société, et non l'inverse. Par exemple, les enseignants normo-pensants pensent qu'on ne rend pas service à un élève en tenant compte de sa différence. Puisque la société ne lui fera pas de cadeaux plus tard, l'enfant doit apprendre au plus tôt à s'adapter à la réalité. Ce discours a une certaine pertinence. Ayant un esprit cloisonnant et le besoin d'étiqueter les choses, les normo-pensants ne semblent pas savoir gérer la différence de façon inclusive. Ils la nient, la rejettent ou la stigmatisent en « minorité visible », histoire de lui redonner une boîte avec une étiquette. Quand ils émettent une théorie, et qu'apparaît un fait qui semble la contredire, ils l'appellent un « épiphénomène ». Les éléments, même factuels, qui pourraient déranger l'ordonnement de leur monde créent une « polémique » et non pas un débat, puis sont recadrés en mode, en croyance, en théorie fumeuse ou en secte ! Par exemple, en France, les médecines naturelles, pourtant reconnues dans d'autres pays, sont étiquetées sectaires. C'est aussi ce que l'entourage normo-pensant a rétorqué à Amélie quand elle a essayé de parler de sa surefficience : « Non mais ces livres-là, c'est comme l'horoscope, ils sont tournés de manière à ce que tu puisses t'identifier et du coup tu te sens comprise. T'es sûre que ce n'est pas une secte ? »

Ce manque d'ouverture d'esprit donne envie de hurler parfois. J'ai tant de chagrin pour Marie. Je pense que les suicides de surefficients incompris et poussés à bout doivent être nombreux. Certains d'entre vous me l'ont d'ailleurs écrit : *Je pense trop* les a sauvés du suicide. Ça pourrait épater Nicolas Marquis ! Dans *Louis, pas à pas*, Francis Perrin raconte que l'institutrice de Louis a refusé de prendre connaissance des informations sur l'autisme de Louis en arguant : « Je ne suis pas voyeur. » C'est révoltant, mais vous ne changerez pas les normo-pensants, parce qu'ils ne peuvent pas changer. Alors, pour améliorer vos relations avec eux, il faut leur rendre le droit d'être ce qu'ils sont et les prendre comme ils sont.

Depuis l'écriture de *Je pense trop*, j'ai reçu en consultation quelques couples « mixtes ». J'ai découvert à cette occasion à quel point un(e) surefficient(e) peut être maltraitant(e) avec son (sa) partenaire normo-pensant(e), et à quel point un normo-pensant peut se retrouver en souffrance dans une relation avec un surefficient. Vous épuisez, vous harcelez, vous dénigrez, vous exigez sans cesse. Il (elle) devrait savoir, devrait comprendre, devrait deviner, devrait évoluer, devrait s'intéresser, devrait apprendre, devrait bouger... Il (elle) ne donne pas assez d'affection, d'attention, d'amour... Vos demandes sont irréalistes, incompréhensibles et épuisantes pour eux. Leur amour paisible et stable, leur douce admiration pour le personnage brillant que vous êtes ne vous suffisent pas. Maintenant que je comprends mieux les mécanismes en jeu, j'admire la patience de ces conjoints normo-pensants !

Dans beaucoup d'autres contextes, vous pouvez aussi être vraiment maltraitants avec les normo-pensants. Pierre reconnaissait houspiller les caissières et les bagagistes. En entreprise aussi, vous auriez tendance à humilier facilement vos collègues normo-pensants. En ramant trop vite et trop fort, nous l'avons déjà vu, mais aussi en voulant leur mettre coûte que coûte le nez dans leur médiocrité. Il existe une règle relationnelle fondamentale pour les normo-pensants, que vous transgressez sans cesse : **il ne faut jamais faire perdre la face à quelqu'un.**

Laissez-moi vous expliquer les choses ainsi. Si un jour vous êtes pris en flagrant délit avec les doigts dans le pot de confiture, vous assumerez votre faute. Vous avouerez, le front haut : « Oui, j'ai failli, j'assume, j'accepte la punition et je répare. » Si un normo-pensant est pris en flagrant délit avec les doigts dans le même pot de confiture, lui, n'assumera pas. Il cherchera à « sauver la face ». Il prendra un air faussement étonné, sortira une excuse à deux balles, genre : « Ah, il y avait un pot de confiture ? Je ne l'avais pas vu. C'est donc pour ça que j'ai les doigts qui collent ! » Entre normo-pensants, les choses en resteront là. Il s'est fait choper. Personne n'est dupe, mais on lui laisse la possibilité de sauver la face, parce qu'on part du principe qu'il ne recommencera pas. La honte suffit. C'est sans compter avec le surefficient, qui ne supporte pas qu'on n'assume pas ses erreurs et qui va acculer le pauvre normo-pensant à devoir reconnaître sa faute. Dans ces cas-là, vous pouvez être très lourds ! Il ne pouvait pas ne pas savoir qu'il avait les doigts dans le pot, puisqu'il a bien fallu qu'il ouvre le couvercle ! Philippe a de

gros soucis relationnels avec son collègue. Je lui explique ce mécanisme et je conclus : « Votre attitude est humiliante. C'est comme si vous lui baissiez le pantalon. En public, de surcroît ! » Philippe me regarde ébahi et me dit : « C'est exactement ce que m'a dit mon collègue hier ! » Alors, autant par charité que pour éviter de vous faire détester, laissez ces pauvres normo-pensants sauver la face à leur façon ! Enfin, pour bien vous entendre avec les normo-pensants, n'abordez pas de sujets personnels, profonds, intimes, complexes, et ne cherchez pas à bousculer leurs certitudes. Cela ne sert à rien. Vous allez les blesser et être blessés en retour par leurs réactions.

Amélie m'écrivait : « Cependant, quand je vous parle de ce défaut à prendre les gens de haut, je fais référence au fait que j'évince de ma vie toute personne non intelligente. Je ne m'entoure que des gens qui ont de la pertinence d'esprit (rien à voir avec leur niveau d'études). Les autres, je considère que c'est du temps de gâché d'essayer d'entretenir une amitié avec eux, ils ne comprendront jamais ce que j'essayerais de leur démontrer (croyez-moi, j'ai essayé !). C'est comme s'ils n'avaient pas la "matière" pour comprendre, pas cette sensibilité d'analyse et de réflexion sur le monde. »

À l'époque où j'écrivais *Je pense trop*, je lui aurais donné 100 % raison. Aujourd'hui, je pense qu'elle a partiellement tort. C'est bien aussi d'être ensemble, juste pour le plaisir d'être ensemble. Les conversations passe-temps peuvent être très reposantes et apaisantes pour tout le monde.

Ne plus jamais être victime des manipulateurs

Nous l'avons vu avec l'anecdote de Liane Holliday : vous êtes des proies idéales pour les manipulateurs. Les comportements déviants vous prennent systématiquement de court. En raison du dysfonctionnement des fonctions exécutives de votre cerveau, vous ne pouvez gérer ni l'effet de surprise ni les situations anormales, pas plus que le stress qu'elles génèrent. Votre programmation à essayer coûte que coûte de créer du lien, même avec des gens qui ne sont que dans la domination de l'autre, est aussi un sacré handicap. Avec

vosre manie de donner trop de sens aux mots prononcés, vous vous faites attraper comme un lapin par les oreilles et vous adhérez à leurs discours creux et vaseux. Mais, ça c'était avant de lire ce livre, n'est-ce pas ? Vous allez faire ce qu'il faut pour que les manipulateurs ne prennent plus le contrôle de votre cerveau.

Pour commencer, vous devez apprendre à reconnaître les comportements pervers, afin de pouvoir les anticiper et pratiquer à temps la contre-manipulation. Mais pour cela, il faudra commencer par admettre que la malveillance et le calcul existent chez certaines personnes, même si elles prétendent vous aimer. Ensuite, comme les manipulateurs ne connaissent que le rapport de force, vous ne pourrez pas faire l'économie d'une confrontation brutale avec eux, pour vous en débarrasser, à moins de pouvoir fuir très loin ! Vous devez donc développer vos capacités d'affirmation de soi et oser aller au conflit. Un manipulateur vous oblige à faire face à la noirceur du monde.

Sur le sujet des manipulateurs, je dois dire que je suis fatiguée. Un fossé est en train de se creuser entre mon expérience et la vôtre. Des manipulateurs, vous en gérez un ou deux à la fois. Si tant est que vous les ayez repérés. Étant dans l'interaction, vous n'avez pas beaucoup de recul sur leurs agissements. Moi, à travers leurs victimes, je gère en permanence simultanément une bonne cinquantaine de manipulateurs depuis vingt ans. Et des gratinés, de surcroît ! Heureusement que ce ne sont pas les miens et que je ne m'en occupe que pendant les heures de bureau, parce que ça en fait du stress et de la souffrance, croyez-moi ! Avec toutes ces années passées aux côtés des victimes, je n'ai plus aucun doute sur le cynisme, la bêtise et la cruauté des manipulateurs (et des manipulatrices aussi, bien sûr !). Je n'ai plus de patience, ni de compassion pour ces gens mauvais, qui ne souffrent pas et ne sont pas à plaindre. Ils sont pleinement conscients du mal qu'ils font, même si vous ne voulez pas le croire. Ils me l'ont dit eux-mêmes, souvent fièrement, trop contents de leurs mesquineries minables ! Je ne supporte plus le mal que ces salauds vous font, avec la complicité passive des normo-pensants, qui n'y comprennent rien.

Alors, zut ! Mettez-y un peu de votre ! Ouvrez les yeux. Par moments, votre angélisme m'exaspère, à l'instar de celui d'Amélie, qui me trouve si méchante avec ces pauvres manipulateurs. Parfois,

tout en me consultant pour sortir de l'emprise d'un manipulateur, vous continuez à me servir un discours aussi ingénu que celui d'Amélie. Comme elle, vous me regardez de travers quand j'essaie de vous ouvrir les yeux. C'est sûrement cet aspect de la surefficiency qui me donne le plus souvent envie de jeter l'éponge. Il est difficile de vous protéger de vous-même et de votre candeur. Là, je suis bien d'accord avec vous, vous n'êtes pas intelligents du tout ! Si cela ne concernait que vous, je penserais : « Après tout, si vous voulez continuer à croire que les loups sont des agneaux, que je suis vilaine d'appeler un loup un loup, et que j'ai des comptes perso à régler avec les loups... », mais votre attitude de déni fait le jeu des pervers et c'est préjudiciable pour toutes les autres victimes. Que les normo-pensants n'y comprennent rien, c'est une chose, et c'est déjà dramatique. Mais si vous, qui avez la structure mentale adéquate pour comprendre, faites l'autruche, vous devenez leur complice et ça, je ne peux pas vous le pardonner.

Vous avez sans doute remarqué que je ne suis pas très gentille parfois, en séance, quand vous refusez d'admettre l'évidence. J'en suis désolée. Je reconnais que je n'ai plus de patience. Alors, si vous voulez en savoir plus sur l'emprise psychologique, lisez les trois livres que j'ai écrits sur le sujet, je n'écirai pas une ligne de plus pour vous convaincre.

Quelques règles de communication

Une fois débarrassés des manipulateurs, et en étant plus clairvoyants sur les fonctionnements des normo-pensants, vous allez commencer à être bien à l'aise dans vos relations. Je vous recommande vivement de faire un ou plusieurs stages de communication. Apprendre à écouter, à dire non, à gérer les conflits... La PNL est mon outil préféré, mais il en existe plein d'autres. La communication est une matière vivante et passionnante. Certains sont réticents à l'idée d'y perdre leur spontanéité. Mais la spontanéité est surtout l'art de parler et d'agir sans réfléchir. Ce que vous croyez perdre en spontanéité, vous le gagnerez en authenticité, en calme et en sagesse. Mettre de la conscience dans votre communication vous apportera de l'objectivité, de la pertinence et les protections qui vous manquent trop souvent. Plus on sait ce qu'on veut mettre dans la relation, moins on laisse l'espace à

l'inconscient de prendre la place pour satisfaire nos besoins et confirmer nos croyances.

Les quelques règles qui suivent vont encore plus vous simplifier la vie :

- « Communiquer sans objectif, c'est comme voyager sans destination. » Genie Laborde².

Plus l'objectif est clair, plus la communication est facile. Sans objectif, on ne peut pas se plaindre de ne pas atteindre son but. Prenez le temps de préparer vos entretiens, même privés, surtout quand vous voulez aborder des points importants. Sachez d'avance ce que vous voulez voir ressortir de cet entretien.

- Communiquer consiste à rencontrer l'autre dans son modèle du monde. Apprenez à vous caler sur l'énergie de l'autre, au lieu de lui imposer la vôtre. Les surefficients appliquent leurs critères à leurs interlocuteurs. Il vous faut apprendre à vous ajuster pour ne pas risquer d'être trop familier, trop égalitaire, trop chaleureux. C'est ce décalage qui indispose vos interlocuteurs. Regardez franchement vos interlocuteurs, mais pas trop !

- « Celui qui vous parle de lui est un poseur. S'il parle des autres, c'est un bavard. Mais s'il vous parle de vous, ah, quel beau parleur ! » Marcel Pagnol.

Parlez moins, écoutez plus. Donnez l'occasion à vos interlocuteurs de se montrer charmants et intéressants. Ils le deviendront.

- Mieux vous aurez écouté, plus votre réponse sera pertinente. Ne répondez pas aux questions de vos interlocuteurs en étant égocentré, mais en comprenant en quoi cette question concerne l'autre. Par exemple, en entretien d'embauche, si on vous demande : « Avez-vous des enfants ? » Répondez : « Ils sont grands, je suis disponible » ou « Oui, trois. Ils m'ont appris à gérer les priorités et les conflits. » Apprenez à faire des réponses brèves et aussi, parfois, à ne pas répondre aux questions.

- Clarifiez les demandes. Peu de gens sont capables de faire des demandes claires et précises, la plupart tournent autour du

pot, fonctionnent en allusions et sous-entendus. Vous ressentez quelque chose de sous-jacent, ça vous plonge dans la confusion, mais vous ne savez comment éclaircir le malaise. Derrière chaque plainte, il y a une demande non verbalisée. De même, les reproches qu'on vous adresse sont essentiellement des reproches de ne pas avoir deviné une demande qui n'a pas été formulée. Par exemple : « Tu ne m'offres jamais de fleurs ! » Faites émerger des demandes claires et aidez vos interlocuteurs à les verbaliser, au lieu d'essayer de deviner. Que veux-tu ? Qu'attends-tu de moi ? Qu'est-ce que je peux faire pour toi ? La méthode a ses limites. Jamais un supérieur hiérarchique ne verbalisera : « Je veux que tu fasses un faux rapport élogieux sur une incompétente dangereuse, mais pistonnée, afin que je puisse la titulariser, tout en étant couvert à ta place. »

- Réglez les malentendus dans les six heures, directement avec la personne concernée, sans l'accuser (pas de « tu » qui tue !) et en parlant uniquement de votre ressenti. Pourquoi ? Se donner six heures permet de ne pas réagir à chaud, sans laisser s'installer durablement des rancœurs. Pendant les six premières heures, les problèmes ne sont encore qu'un malentendu. Évitez les intermédiaires dans vos problèmes, ils ne peuvent que mettre de l'huile sur le feu. Parlez de vous et non pas sur l'autre.
- Pratiquez l'échange égalitaire : ne donnez jamais plus que vous ne recevez.

Et j'ai gardé la meilleure (enfin, ma préférée !) pour la fin du paragraphe :

- « On ne s'excuse qu'une fois³. » N'acceptez plus de maltraitance relationnelle. Cette règle s'applique dans les deux sens. Vous vous êtes excusé ? Alors, l'autre n'a pas à remettre l'histoire sur le tapis à la moindre occasion. Coupez court : « Je me suis déjà excusé. Que veux-tu de plus ? » Inversement, vous avez excusé une fois une personne. Elle doit savoir que vous ne l'excuserez pas une seconde fois, donc qu'elle n'a pas intérêt à recommencer. Jusqu'à présent, vous avez donné trop de nouvelles chances de vous décevoir à des gens qui ne vous respectaient pas. Peut-être connaissez-vous l'adage : « Si un ami te trahit une fois, c'est de sa faute. S'il te trahit deux fois, c'est de la tienne. » Moi, je préfère celle-ci, plus explicite :

« Donner une seconde chance à quelqu'un qui t'as trahi, c'est donner une deuxième balle à quelqu'un qui t'a loupé. »

En développant votre consistance, en renforçant l'estime de vous, en acceptant la réalité de la nature humaine, en appliquant ces quelques règles de communication, vos relations avec les autres devraient être plus simples. Et puis, il reste votre famille d'âme, ces gens qui fonctionnent comme vous et qui vous reçoivent cinq sur cinq. Avec eux, tout est tellement plus facile...

¹ *Du bien-être au marché du malaise. La société du développement personnel*, PUF, 2014.

² *Influencer avec intégrité, la programmation neuro-linguistique dans l'entreprise*, voir la bibliographie.

³ Vadim Zeland, *Transurfing*, voir la bibliographie.

Chapitre X

Votre vie amoureuse

Amène-moi un bonhomme. Dis-moi comment il bosse et comment il baise, et je te dirai comment il va.

Franck Farrelly¹

Comme nous le disait si élégamment Franck Farrelly pendant ses stages de thérapie provocatrice, l'épanouissement d'un être humain a deux piliers : l'amour et le travail. Si tout va bien dans ces deux domaines, la personne est pleinement heureuse, équilibrée et épanouie. Si l'un des deux est mal doté, la vie de la personne sera déséquilibrée, donc bancal. Si aucun de ces deux domaines n'est source de joie et de gratification, la personne est en danger. C'est pourquoi nous allons maintenant nous intéresser à ces deux aspects de votre vie, et faire en sorte que tout puisse aller bien pour vous dans ces deux domaines. Là encore, il s'agit de faire face avec réalisme à ce que l'on veut, à qui on est, à sa propre valeur, au futur que l'on veut s'offrir et au fonctionnement des relations humaines.

Dans *Turning Pro*², Steven Pressfield considère que c'est face à la vie en général, et pas uniquement dans le registre du travail, que nous nous comportons soit en amateur, soit en professionnel. Lorsque nous nous comportons en amateur, nous fuyons les réalités dérangeantes dans les distractions (télévision, shopping, Internet...) ou dans les addictions (cigarette, alcool, sucre...), qui provoquent l'éparpillement de notre pensée et diluent le temps qui passe dans un présent continu. Nous vivons alors à côté de notre vie réelle, dans une brume mentale faite d'angoisse et de confusion intellectuelle. Même si tout va bien en apparence, nous sommes en fait coincés dans ce qu'il appelle une vie *shadow*, c'est-à-dire une vie fantôme, qui n'est pas notre vraie vie et qui nous rend tristes. C'est certainement votre vie *shadow* qui vous donne à la fois cette

impression d'être un imposteur, et cette insatisfaction latente et lancinante. L'amateurisme peut aussi bien concerner la façon dont vous gérez votre carrière que la façon dont vous abordez votre vie sentimentale. Alors, pour obtenir une belle harmonie dans ces deux piliers de votre vie, allons explorer ensemble ces deux aspects et effectuer les réglages nécessaires à votre épanouissement. Je vous invite à devenir pro dans ces deux domaines.

Paramétrés en amateurs losers

Dans votre courrier, vous m'avez posé beaucoup de questions sur le couple que l'on peut bâtir en étant surefficient, et sur les paramètres de sa réussite. C'est un vaste sujet et un grand défi que de répondre à cette demande ! Voyons ensemble tout ce qui a besoin d'être réorganisé. Quand vous cumulez les échecs amoureux, c'est un signe que vous vous comportez en amateur dans ce domaine. Vous vous laissez balloter, comme dans un bateau sans gouvernail au milieu d'un océan d'émotions. Pire, vous croyez que l'amour doit être un incendie spontané et surtout pas un bon feu de cheminée que vous auriez allumé vous-même. Quand je vous propose de prendre davantage la responsabilité de ce que vous voulez vivre en amour, vous revendiquez que l'amour vrai consiste à se laisser briser sur les rochers, pas à tenir la barre. Comme si l'amateurisme dans les relations affectives était le seul gage d'authenticité. Pourtant, savoir ce que l'on veut et avoir sa propre consistance dans la relation est le premier prérequis à une liaison équilibrée et épanouissante.

C'est une fois de plus le manque d'estime de vous qui va fausser votre relation amoureuse et la faire partir de travers, dans des échanges inégalitaires :

- Votre sens de la gratitude est hypertrophié. Toute personne vous témoignant un peu d'intérêt et d'amitié obtient de vous une gratitude immense et indéfectible. C'est-à-dire qu'en plus du chèque en blanc, vous lui accordez un crédit permanent. Revenez à une gratitude plus mesurée et à des échanges équilibrés. Oui, cette personne a passé un coup de fil qui a changé votre vie, mais pour elle, ce n'était qu'un coup de fil... En ayant une estime de vous trop basse, en débordant de

reconnaissance pour presque rien, vous êtes en danger permanent. Vous risquez de tomber amoureux instantanément, aussi bien de gens qui ont simplement été gentils et positifs avec vous, mais qui ne vous en demandent pas tant, que de personnes manipulatrices, qui sauront repérer et utiliser cette faille.

- Il y a des gens qui ne sont pas assez bien pour vous. Toujours par manque d'estime de vous, vous visez trop bas quand vous choisissez votre partenaire. C'est ainsi que vous sélectionnez des partenaires avec qui ça ne pourra pas coller dès le départ, parce que vous les complexez et qu'eux le savent. Quand je vous fais remarquer que vous avez visé trop bas, vous prétendez « ne pas vouloir juger les gens ». Mais c'est faux, car dans les faits, vous fuyez les personnes que vous « jugez » trop bien pour vous. Les partenaires potentiels qui seraient de votre niveau vous éblouissent, vous intimident et vous tétanisent. Jamais vous n'oseriez imaginer qu'ils puissent vous trouver intéressant(e) et aimable. De plus, leur autonomie vous insécurise. Comment se comporter avec quelqu'un qui n'a pas besoin d'être secouru ? Puisque vous savez repérer les gens trop bien pour vous, vous pouvez aussi repérer ceux qui ne sont pas assez bien. En renforçant votre estime de vous, tout ça devrait s'arranger. En attendant, commencez à regarder de plus près ces gens « trop bien pour vous » et imaginez quel genre de partenaires ils pourraient être pour un conjoint bien dans sa peau. Bref, fichez la paix aux canards et matez plutôt les cygnes.
- Être l'amoureux ou le psy de votre chéri(e) ? Par besoin d'être utile, et pour justifier l'amour qu'on pourrait vous porter, vous choisissez des partenaires qui ont besoin d'être « réparés ». Comme ça, ils auront besoin de vous, ils seront reconnaissants, donc ils ne pourront pas vous quitter, ni vous rejeter. Vous pourrez donner, donner, donner, et trouver normal de ne pas recevoir en retour. Qui plus est, leurs problèmes ou leur pathologie représentent un vrai défi pour votre cerveau. Il va pouvoir cogiter, élaborer des hypothèses, et réfléchir à des stratégies de soin et d'action. C'est une très mauvaise base de départ : on n'a pas à prendre en charge son conjoint, comme un malade ou un débile mental. Une de mes consœurs dit énergiquement à sa clientèle : « Si vous ressentez ne serait-ce qu'une goutte de pitié pour votre partenaire : fuyez ! » Cela va choquer certains d'entre vous. Pourtant, ce n'est que du bon

sens. *De facto*, quelqu'un qui est cassé ou simplement noyé sous sa montagne de problèmes n'est pas disponible pour une relation. De plus, le défi que croit relever votre cerveau est faussé d'entrée. D'une part, on ne peut pas transformer un studio en palace. D'autre part, n'étant pas propriétaire des lieux, ce n'est pas à vous de faire les travaux. Si vous plaiguez votre pauvre chéri(e) si déprimé(e), vous êtes mal parti. Un infirmier psychiatrique ne couche pas avec son malade, même s'il est dépressif. Déontologiquement, on n'épouse pas ses patients. Ben oui...

- C'est pas grave ! Une autre de vos erreurs est de beaucoup vous mentir à vous-même. Vous croyez tellement peu mériter de l'amour et un partenaire digne de ce nom, que vous êtes prêt à vous contenter de n'importe quelle relation, même toxique et destructrice. Tous les voyants sont au rouge, ça fume et ça clignote de tous les côtés, les sirènes d'alarme hurlent, mais vous passez outre, vous réfugiant dans votre propre fantasme pour échapper à la réalité. C'est l'inconvénient d'avoir trop d'imagination. Eh bien, si, c'est grave ! Personne n'a à accepter des relations sans amour ni respect. Pas plus vous qu'un autre.

Les autres conséquences d'un manque d'estime de soi dans une relation amoureuse sont celles que nous avons déjà vues : donner plus que vous ne recevez, ne savoir ni recevoir ni demander, traiter les gens comme s'ils étaient supérieurement évolués, même quand ce n'est pas le cas, faire confiance par principe et refuser de vous méfier... Que de chèques en blanc relationnels vous avez signés ! Restaurer l'estime de vous est donc la première chose à faire pour réussir votre vie amoureuse.

Passez en mode pro

Voyons maintenant comment ajuster tout cela en scénario gagnant, pour que vous puissiez vous épanouir dans votre relation amoureuse. Il faut revisiter votre système de croyances et définir clairement vos critères, avec objectivité et professionnalisme. Il y a une différence majeure entre les rats et les humains dont je ne vous ai pas encore parlé : quand il n'y a pas de fromage au bout du

tunnel, les rats arrêtent d'y aller. Seuls les humains s'obstinent. Pourquoi s'acharner à chercher de l'amour là où il n'y en a pas ? À l'avenir, si votre partenaire vous méprise, vous néglige ou vous utilise, cessez d'en attendre de l'amour. Parfois, vous savez d'avance que votre partenaire sera infidèle, insincère ou dévalorisant. Vous savez qu'il jouera une autre partition que celle que vous désirez entendre. Alors, pourquoi vous en offusquer et surtout pourquoi attendre de lui ce qu'il n'a pas l'intention de vous donner ? Tout ne vient pas de l'autre. Tout ne vient pas de vous non plus. Certaines personnes sont infréquentables. N'en déplaise à Amélie, les manipulateurs n'ont pas besoin d'amour. Ils ont seulement besoin d'un objet sur lequel déverser leur haine. Il faudra oser juger les gens dignes de recevoir votre amour, ou non.

L'amour ne fait pas souffrir

Un paramètre important est à repérer très vite : une relation amoureuse doit avant tout nous faire du bien. Pour ne plus risquer de l'oublier, vous devez l'inscrire en gros sur le mur de votre chambre à coucher : **l'amour ne fait pas souffrir**. C'est la dépendance affective qui fait souffrir. Les gens heureux n'ont pas d'histoires. Entre deux personnes qui s'aiment, tout est simple, fluide, facile. Même si la relation traverse des difficultés, chacun fait de son mieux et ne met pas de l'huile sur le feu. Il y a entre les partenaires du respect, de l'écoute et un renforcement narcissique mutuels. Dans une relation de dépendance affective, tout est compliqué et destructeur. On se comporte comme un drogué avec sa came, alternant crises de manque, soulagement passager et envie de décrocher. Deux personnes saines qui vont bien et qui prennent tendrement soin l'une de l'autre, c'est quand même plus glamour qu'un infirmier psy plein de prévenance pour son malade ! Cessez de vouloir réparer les autres. Occupez-vous de vous, pour être vous-même réparé, donc en état de créer un couple harmonieux. Si dans votre prochaine relation tout est serein, tranquille, évident... Si vous n'avez plus l'impression d'avoir les doigts dans la prise de courant et de faire des montagnes russes, réjouissez-vous au lieu de vous en désoler. Cela voudra dire que vous êtes enfin sorti des relations destructrices de dépendance affective. Une relation saine risque de vous paraître fade, enfin au début³ !

Pas d'amour sans franchise ni respect mutuel

Vous devez aussi définir vos critères d'une relation saine et épanouissante, puis apprendre à les respecter des deux côtés. Qu'est-

ce que vous attendez d'une relation ? Les choix que nous faisons sont connectés soit à l'estime de soi, soit au respect de nos valeurs. En attendant que votre estime de vous remonte à son juste niveau, appuyez-vous sur vos valeurs : respect, humour, intelligence du cœur, bienveillance... capacité à partager, à apprendre, à réfléchir, à évoluer... Pourquoi perdre votre temps avec une personne qui ne partage pas ces valeurs ? La franchise est importante dans une relation. Elle mérite d'être revisitée, car il y a souvent un double paradoxe. Le premier est d'exiger une sincérité totale de l'autre, mais d'être incapable d'entendre la vérité et de préférer gober tous les mensonges qui vont dans le sens de ce que l'on a envie de croire. L'autre paradoxe consiste à se mentir à soi-même. Par exemple, de faire semblant d'être dans une relation positive, alors que tout indique que ça ne va pas. Le respect aussi est incontournable en amour. Il n'y a pas d'amour sans respect. Les ennuis commencent quand le besoin d'être aimé est plus fort que le besoin d'être respecté, car il est impossible d'aimer quelqu'un qu'on méprise. Si vous acceptez de courir à quatre pattes en aboyant pour me plaire, comment pourrais-je ensuite avoir assez d'estime de vous pour vous aimer ? Sincérité et respect bien ordonnés commencent par soi-même. Promettez-vous d'être fondamentalement honnête et respectueux avec vous-même tout au long de la relation.

Comment piloter votre vie amoureuse ?

Que penseriez-vous d'un pilote qui ne fait pas de visite pré-vol de son avion, pas de check-list, qui ne surveille pas ses cadrans, qui pilote sans cap et sans tenir compte de la météo ? Devrait-il s'étonner de se crasher ? Pour réussir votre relation amoureuse, vous devez apprendre à la piloter. Voici les éléments de la licence de vol d'un amoureux pro :

- Prenez l'engagement vis-à-vis de vous-même de vous mener à bon port en toute sécurité. Ne vous mettez plus inutilement en danger. Aimer est déjà assez risqué en soi, même quand on navigue dans de bonnes conditions ! Un crash amoureux n'est jamais anodin. Ça traumatise, mine l'estime de soi, et ça laisse des séquelles. Vous devez garder le plus possible la responsabilité de votre sécurité affective. Voici comment faire.

- Choisissez un bel avion, en bon état, et faites une visite pré-vol minutieuse. Un coucou miteux ne se transformera pas en Jet à l'atterrissage. On ne bricole pas un avion en plein vol. S'il a déjà des trous dans la carlingue avant même de monter dedans, vous devenez coupable de mise en danger si vous persistez à vouloir décoller.
- Ensuite, faites le plein de kérosène avant de partir. On ne part pas en vol les réservoirs vides, en espérant les avoir pleins à l'arrivée. Ce n'est pas à l'autre de combler vos vides. Il n'est là que pour partager votre plénitude. Estime de soi, amour de soi, confiance en soi... votre chéri(e) peut les renforcer, mais pas les créer de toutes pièces s'ils n'existent pas.
- Prenez les commandes, surveillez en permanence les cadrans, les jauges et les voyants. Relâcher votre vigilance serait l'équivalent de vous installer dans la soute. Même en pilotage automatique, l'équipage reste vigilant. Un pilote ne dort jamais en vol. Le moindre signal de défaillance doit être détecté et pris en compte quasi instantanément.
- Le commandant de bord a tous les pouvoirs, donc tous les devoirs. Il doit en permanence prendre les bonnes décisions pour la sécurité de tous. S'obstiner à garder le cap coûte que coûte, malgré une météo exécrable, un moteur en feu ou des voyants dans le rouge, c'est l'assurance d'aller au crash. Sentez-vous donc toujours libre de changer de cap, de faire demi-tour, de dérouter l'avion ou d'effectuer un atterrissage d'urgence. Il vaut mieux faire un break pour prendre du recul, réfléchir et s'orienter, que de s'obstiner à avancer dans une relation insatisfaisante.
- Il est un certain nombre de paramètres qu'un pilote vérifie en boucle tout au long du vol : altitude, vitesse, direction. Le pilote transmet régulièrement ces informations à la tour de contrôle, qui les valide et donne de nouvelles directives. Votre conscience est votre tour de contrôle et c'est avec elle que vous devez régulièrement faire le point. Si vous dites honnêtement à votre conscience : « Cette semaine, il m'a menti deux fois, ne m'a pas appelée alors qu'il s'y était engagé, et s'est agacé de mes remarques à ce sujet », croyez-vous que votre tour de contrôle va répondre : « Roger, bien reçu. Gardez le cap ! » ?

- Pour que le vol se passe bien, vous devez effectuer une checklist de sécurité avant le décollage. Il s'agit de certitudes de base, à vérifier scrupuleusement, preuves factuelles à l'appui. Je dois pouvoir être certain(e) que mon (ma) partenaire :
 - se préoccupe réellement de mon bien-être ;
 - ne veut clairement pas me blesser ;
 - respecte vraiment mes ressentis ; et, plus que tout :
 - que quoi qu'il se passe dans notre relation, je serai capable d'y faire face.

Une fois ces bases validées, alors je peux comprendre que :

- tu es un humain, pas toujours parfait ;
- quelque chose dans tes besoins explique la façon dont tu prends soin de mon bien-être ;
- tu fais vraiment de ton mieux.

On épouse son travail sur soi

Si ces certitudes basiques ne sont pas validées, pourquoi rester dans la relation ? Si elles le sont, la question devient : « Comment je m'y prends pour me torturer moi-même avec cette relation ? Qu'est-ce que je peux faire pour moi-même afin de me détendre et d'avancer ? » On épouse son travail sur soi. Si la bonne volonté de votre partenaire est prouvée, alors, votre conjoint devient votre programme personnalisé de développement personnel. Ce qu'il est résonne dans ce que vous avez besoin d'explorer pour vous en libérer.

Ne laissez pas votre enfant intérieur contrôler votre vie affective : il chercherait à reproduire la maltraitance de votre enfance, parce que c'est tout ce qu'il connaît. De même, apprenez à repérer les attentes de l'enfant intérieur de votre partenaire. Surtout, n'y répondez pas, mais verbalisez ce qui est en train de se jouer. « J'ai l'impression que tu verrais comme une preuve d'amour le fait que je te fasse à manger. Or, je n'aime pas cuisiner. Alors, je veux bien te cuisiner un bon repas de temps en temps, pour te faire plaisir, mais

si je devais préparer tous les repas, je deviendrais vite aigri(e). »

Les conflits dans le couple sont inévitables et peuvent être gérés avec respect et conscience. Si le ton monte, stoppez tout. Ne poursuivez surtout pas une discussion quand vous êtes dans l'émotion, quelle qu'elle soit. Prenez un moment de recul pour comprendre ce qui s'est passé, ce qui s'est joué. Un manipulateur est quelqu'un qui se nourrit des conflits qu'il crée. Il provoque les gens et il les pousse à bout. Il ne s'arrêtera que lorsque vous serez sorti de vos gonds, que vous aurez hurlé ou que vous vous serez effondré en larmes. Si vous coupez net la discussion quand vous sentez monter l'énervement, vous repérerez vite son manège. C'est utile à savoir.

Mais, si comme nous l'avons vu dans la check-list, vous savez, preuves à l'appui, que votre partenaire est une personne de bonne volonté et qui ne cherche pas à vous blesser, alors, vous devez prendre la responsabilité de votre émotion. Vos émotions vous appartiennent. La réalité est neutre, c'est nous qui la colorons de notre affectif. Par exemple, un bouchon de dix kilomètres est une situation neutre. Ce n'est pas énervant en soi. Certains patienteront, mettront la radio et se détendront. D'autres vont fulminer, klaxonner et essayer de forcer le passage. Alors, si mon émotion est à moi, pourquoi est-ce que je vis les choses de cette façon ? Qu'est-ce qui résonne en moi ?

Rappelez-vous les trois portes blindées qui séparent mon vrai moi de mon faux-self : il s'agit de trois émotions que vous devez explorer :

- La peur du rejet : qu'est-ce qui m'a donné l'impression d'être rejeté ?
- La tristesse d'être incompris : qu'est-ce que je voulais faire comprendre ?
- La colère de ne pouvoir être soi : en quoi est-ce que je me sens obligé de me renier ?

Pour vous reconnecter à l'amour de l'autre, complétez cette introspection avec la question subsidiaire suivante : « Qu'est-ce que j'aurais besoin que mon conjoint dise ou fasse pour clore la dispute et me sentir aimé de lui ? » Écrivez la réponse et transmettez-la-lui :

« Pour clore cette dispute et ressentir ton amour, j'aurais besoin que tu me dises... ou que tu fasses... Et toi, dis-moi de quoi aurais-tu besoin ? » Idéalement, chacun fera et dira exactement ce dont l'autre à besoin pour clore la dispute, sans ironie ni sarcasme. Souvent, entre surefficients, tout cela se fait de façon télépathique. Néanmoins, une explication de ce qui s'est produit pour vous, en vous, avec vos résonances personnelles, et des excuses seront les bienvenues.

Garder du recul et de l'objectivité

Pour juger la qualité de votre relation, il faut pouvoir prendre du recul. Avoir un ami ou un coach avec qui faire le point régulièrement peut être un atout, surtout si cette personne connaît bien les surefficients, et si elle est aussi capable de détecter un climat de chantage affectif ou de manipulation mentale. Sinon, voici un moyen de prendre vous-même le recul dont vous avez besoin : imaginez que votre meilleur ami soit en train de vivre la même situation que vous. Quels conseils lui donneriez-vous ? Par exemple, Anne me raconte : « Il m'avait dit qu'il ne voyait plus son ex. Hier soir, j'ai eu un doute. C'est comme si un instinct m'avait avertie. Vers 3 heures du matin, je suis allée voir : bingo ! La voiture de mon copain était garée en bas de chez elle. J'ai laissé un mot sur son pare-brise pour qu'il sache que je savais qu'il était là. Vers 8 heures du matin, il m'a appelée pour me dire que ce n'était pas du tout ce que je croyais. Son ex était sur le point de faire une tentative de suicide, alors il n'a pas osé la laisser seule cette nuit-là. » Je demande à Anne : « Et vous avez gobé ça ? » Elle me regarde étonnée : « Ben oui ! » En bonne thérapeute provocatrice que je suis, je dis à Anne : « C'est dingue, figurez-vous qu'il m'est arrivé quasiment la même chose ! Mon copain aussi m'avait juré qu'il ne voyait plus son ex. Et, pareil que vous, j'ai eu un doute et le besoin de vérifier. Eh bien, lui aussi, à 2 heures du matin, était garé en bas de chez elle. Et en fait, c'était la même chose, son ex était sur le point de faire une tentative de suicide et il n'a pas pu la laisser seule ! » Anne se renfrogne : « Vous avez raison. Ça ne tient pas debout ! »

Maintenant, à vous d'imaginer comment vous percevriez votre histoire, si elle arrivait à une personne qui vous est chère.

Avec une meilleure estime de vous, beaucoup de recul, une volonté de mettre de la conscience dans ce que vous vivez (et en ayant développé une véritable allergie aux manipulateurs !), vous pouvez construire une très chouette relation. J'ai beaucoup de témoignages de couples surefficients extrêmement positifs : ils vivent de très belles histoires d'amour. On dirait deux ballons d'hélium qui se hissent mutuellement vers leur meilleur. C'est ce que je vous souhaite aussi.

Votre vie sentimentale est le premier pilier de votre équilibre de vie. Allons maintenant nous occuper du second : votre vie professionnelle.

¹ Psychiatre américain, créateur de la méthode de thérapie provocatrice, et auteur du livre *La Thérapie provocatrice*, Éditions Germe, 2009.

² Voir la bibliographie.

³ Pour plus d'informations, lire mon livre *Réussir son couple*, paru aux éditions Jouvence.

Chapitre

XI

Votre mission professionnelle

Tu veux un monde meilleur, plus fraternel, plus juste ? Eh bien, commence à le faire : qui t'en empêche ? Fais-le en toi et autour de toi, fais-le avec ceux qui le veulent. Fais-le en petit, et il grandira.

Carl Gustav Jung

Il n'y a pas qu'en amour que l'on peut se comporter en amateur ou en professionnel. Dans sa façon de ranger sa maison, de faire ses courses, de gérer son linge, on peut aussi avoir des comportements rationnels et efficaces, ou s'éparpiller et se laisser déborder. Le comble est que l'on peut tout à fait gérer sa carrière comme un amateur. Et hélas, cela semble être le cas de beaucoup de surefficients. Quel gâchis de cerveaux ! Il y a d'abord ceux dont le parcours scolaire a été chaotique. Il y a ensuite ceux qui ont eu un parcours scolaire plus favorable mais qui gardent l'impression de n'avoir pas mérité leurs diplômes. Il y a enfin ceux qui ont suivi la branche professionnelle que leur désignaient leur faux-self et/ou leur entourage. D'autres, plus rares, font avec enthousiasme les études ou le métier qui leur plaît. Mais pour de nombreux surefficients, le monde du travail est un désert d'ennui et de frustration.

Comme dans tous les autres domaines de votre vie, votre manque d'estime de vous vous tire vers le bas et vous entraîne vers des emplois largement sous-qualifiés pour une pensée complexe. Par exemple, si vous avez l'impression d'avoir fait le tour de votre nouveau boulot en deux ans, c'est que vous avez visé trop bas. Entre la méconnaissance des jeux de pouvoir, le refus de la compétition et le décalage entre vos valeurs et celles de la majorité des entreprises, le travail est rarement une source d'épanouissement. Alors, il est grand temps de faire face à votre carrière avec professionnalisme, et

de lui donner les ingrédients qui épiceront votre vie professionnelle. Mais le professionnalisme ne consiste pas à faire plus que ce que vous faites déjà, ou à faire un bilan de compétences au sens où l'entendent les entreprises. Gérer votre vie professionnelle en vrai pro consiste avant tout à écouter votre cœur et votre âme.

Quelle est votre compétence exclusive ?

Dans son livre *Wake up*¹, Christine Lewicki propose de trier vos compétences et de les répartir en quatre zones :

- La zone d'incompétence :

Elle concerne tout ce que vous ne savez pas faire et que d'autres feront beaucoup mieux que vous. Inutile de culpabiliser, autant déléguer.

- La zone de compétence :

Vous y trouverez les tâches que vous savez faire, que vous pouvez faire, et que d'autres peuvent également faire aussi bien que vous. Dans cette zone, vos compétences sont interchangeables avec celles de vos collègues. Elles n'ont donc rien d'exceptionnel, ni de particulièrement remarquable.

- La zone d'excellence :

Dans notre zone d'excellence, le temps et l'énergie que nous consacrons à nos tâches nous procurent de bons résultats. C'est en général dans cette zone que nous obtenons nos revenus et nos gratifications. C'est là que se trouve notre profession, quand nous n'avons pas visé trop bas. Paradoxalement, cette zone que Christine Lewicki décrit comme étant notre zone d'excellence est celle que le Dr Peter définit comme étant notre zone d'incompétence. Souvenez-vous du principe de Peter : il s'agit de celle où nous avons « réussi », celle dans laquelle nous nous stabilisons, sous le plafond de verre qui nous empêche d'aller plus haut. Mais nous sentons bien que nous avons atteint notre limite de compétence et nous savons qu'il ne sera plus possible d'évoluer. Alors, peu à peu, souvent entre quarante et cinquante ans, on commence à y étouffer et à y déprimer. Dans nos vies *shadow* d'amateurs, telles que les décrit Steven

Pressfield, nous rencontrons des troubles du sommeil, des dépressions, une flambée du syndrome d'imposteur et nous courons un risque accru de fuir notre mal-être dans les addictions et les compulsions. Pour Steven Pressfield, le plus dramatique qui puisse nous arriver est d'obtenir une belle réussite dans notre vie *shadow*. Cette réussite, brillante en apparence, mais sournoisement déprimante, masque le fait que nous ne sommes pas dans notre vraie vie.

– La zone de génie :

Votre vraie vie vous attend dans votre zone de génie, celle où vous serez enfin à 100 % vous-même, à votre place, incomparable et irremplaçable. La force créatrice ne se transmet pas, parce que l'acte de création est une expression de l'individu, une révélation de celui qu'on est intérieurement. Dans votre zone de génie, nul ne peut prendre votre place. Il n'y a plus qu'à la trouver. Vous êtes dans votre zone de génie quand vous êtes au contact de ce qui vous fait vibrer, quand vous ne voyez plus le temps passer, quand vous vous adonnez à des activités qui font chanter votre cœur (et votre âme), quand vous êtes captivé, passionné et quand vous vous couchez satisfait de votre journée.

Laissez chanter votre âme

À l'entrée de votre zone de génie, vous allez retrouver votre bourreau intérieur, planté en travers de votre chemin, furieux et bien décidé à vous faire rebrousser chemin : « Mais enfin, pour qui tu te prends ? » Ainsi vont apparaître les blocages et les autosabotages, les peurs et les doutes liés à la sortie de la zone de confort et au saut dans l'inconnu. Votre sentiment d'imposture va s'intensifier. Il n'est pas possible que je sois cette personne brillante et talentueuse !

Je vous propose de gérer vos blocages ainsi : ouvrez un dialogue constructif entre votre corps, votre esprit, votre cœur et votre âme.

Les peurs sont dans le corps : le corps a besoin de temps pour apprivoiser les idées et les incarner dans la matière. Passer du rêve

au projet puis du projet à la réalité ne se fait pas en un éclair. Votre esprit risque de vouloir avancer à trop grands pas. Respectez le temps du corps, pour qu'il puisse être prêt à vous suivre. Sinon, vous risquez l'accident ou la maladie.

Dans l'esprit, vous trouverez vos jugements de valeur et vos croyances limitantes. Obligez votre critique à être uniquement constructif. (Au besoin, relisez le paragraphe sur la stratégie de créativité de Walt Disney dans *Je pense trop*.)

Les croyances limitantes se répartissent sur trois niveaux :

- Le niveau possibilité/impossibilité : je crois que c'est possible ou je crois que c'est impossible. C'est le niveau de croyance limitante le plus facile à désamorcer. « Tout le monde savait que c'était impossible. Il est arrivé un jour un imbécile qui ne le savait pas et qui l'a fait » (Marcel Pagnol). J'en ai fait ma devise personnelle. Il suffit de redevenir l'imbécile qui ne sait pas que c'est impossible et de le faire, tout simplement.
- Le niveau capacité/incapacité : je crois que j'en suis capable ou je crois que j'en suis incapable. Quoi que vous en pensiez, vous êtes capable de réaliser tout ce que vous voulez. Avec votre pensée complexe, vous pouvez tout apprendre. Il n'y a que deux conditions préalables à votre apprentissage : que ça vous plaise ou que ça vous semble utile à apprendre. Ensuite, il suffit d'arrêter de compliquer les choses simples. Il n'y a pas d'apprentissage qui ne soit pas accessible à votre structure mentale. Et détendez-vous : nous apprenons au fur et à mesure de notre vie ce dont nous avons besoin. Alors, capable ? Bien sûr que oui !
- Le niveau mérite/démérite : je crois que je le mérite ou je crois que je ne le mérite pas. Ce niveau de croyance est le plus difficile à détecter et à désamorcer. Relisez le discours de Nelson Mandela sur la nécessité que chacun d'entre nous active enfin sa brillance. Si c'est pour servir le monde en l'éclairant de votre lumière, ça vaut le coup !

Dans votre cœur, vous retrouverez avant tout le chagrin de ne pas vivre votre vraie vie, à consoler d'urgence ! Puis vous vous reconnecterez à vos intuitions, vos élans et vos répulsions. Il faut

impérativement écouter votre cœur. L'homme intelligent est celui qui remet en question ses propres opinions, mais qui fait confiance à ses ressentis.

Quant à votre âme, elle sait ce qu'elle est venue faire sur terre. Il suffit que vous vous laissiez guider par elle. Elle ne s'encombre pas de fausse modestie, elle veut juste agir. Votre âme a l'intention de laisser son empreinte sur le monde. Elle a un message à partager et le besoin de servir. Cette soif de prodiguer son message n'émane pas d'un ego disproportionné, mais de l'obligation qu'elle ressent. Oui, c'est une véritable sensation d'obligation. Elle souffre de ne pas pouvoir agir. Votre âme n'accepte pas l'état du monde tel qu'elle l'a trouvé. Elle veut y apporter des choses qui n'y sont pas. Votre âme ne veut pas suivre le troupeau, elle veut définir elle-même son cap. Votre âme se fiche de la réaction des autres. Elle est prête à résister aux distractions superficielles et à rester concentrée sur ses objectifs. Elle travaillera dur s'il le faut, du moment qu'elle se sent au contact de sa mission de vie.

Trouvez votre mission de vie

Voici tous les éléments qui vous permettront de trouver, ou plutôt de retrouver, votre mission de vie :

- Vous devez être humble et présomptueux à la fois. Il faut vouloir ne pas laisser le monde dans l'état où vous l'avez trouvé, mais avoir conscience d'attaquer un iceberg avec une petite cuillère. C'est le principe de la boule de neige. On commence petit et on laisse le projet se déployer à son rythme.
- Vous devez être lucide et complètement illuminé. Votre vision objective de la réalité sera votre carte et votre intuition vous servira de boussole. Jonglez habilement entre les trois aliénations pour pouvoir faire émerger votre réalité.
- Revenez à vos rêves d'enfant pour en extraire l'essence. Votre âme sait depuis toujours ce que vous êtes venu faire sur terre. Elle transmettait déjà le programme à l'enfant que vous étiez.

Il faut maintenant que l'adulte arrive à traduire en faits ce que l'enfant a capté. Par exemple, à l'âge de dix ans, je voulais être écrivain, mais je n'aurais jamais imaginé écrire des livres de développement personnel.

- Apprenez à faire des choix inclusifs et non pas exclusifs. L'avantage d'avoir une pensée complexe est qu'elle peut permettre à des opposés apparents de cohabiter. Dans beaucoup de cas, mes clients n'arrivent pas à découvrir leur mission de vie, parce qu'ils opposent les uns aux autres les éléments de cette mission.

Lucas vient d'avoir son diplôme d'œnologue. Il ne sait pas quoi en faire et se sent tiraillé. D'un côté, il aimerait bien rester dans la chimie du vin. Créer et gérer des assemblages de cépages, surveiller la maturation des breuvages, est quelque chose qu'il aime beaucoup faire. D'un autre côté, il pourrait être sommelier ou caviste, partager sa passion du vin et conseiller les consommateurs. Mais il aime aussi la musique et faire des concerts avec son groupe de musiciens. Je lui suggère de travailler dans un domaine viticole, de préférence haut de gamme, vu sa passion du vin. Il pourra s'y occuper de l'aspect chimique de la vinification, accueillir les clients sur le domaine, leur faire visiter les lieux et déguster les crus. Si le domaine a une table d'hôte ou un restaurant, il se transformera en sommelier. Et pourquoi ne pas y ajouter des cours d'œnologie le soir et des concerts le week-end ? L'œil de Lucas pétillait. Tout ce qu'il aime en un seul projet !

Jérémy est nul, bien sûr : il n'a qu'un master 2 de droit international. Alors, il végète dans une association qui gère des mises sous tutelle, dans laquelle il s'ennuie et déprime. Nous explorons ensemble ses possibles. Le droit international est vraiment sa passion, mais un diplôme de droit international ne sert à rien, si on ne parle pas couramment anglais. Un séjour en pays anglophone s'impose. Jérémy aurait aussi besoin d'une expérience en tant que juriste. Et puis, ce serait bien qu'il complète son diplôme avec des compétences supplémentaires. Mais quand il essaie de rêver à un avenir meilleur, son bourreau intérieur le coupe net : « Mon gars, tu dois choisir ! Tu ne peux pas tout faire, tu te disperses. » Alors, nous agençons ses besoins dans un projet global harmonieux. Jérémy va partir au Canada, pour y perfectionner son anglais, tout en travaillant dans un cabinet de juristes, afin de commencer à se faire une expérience professionnelle internationale. Parallèlement, il

s'inscrira à l'université canadienne pour compléter son CV d'un beau diplôme international. Son cerveau complexe, morose et somnolent depuis des mois, se réveille enfin et commence à frétiller : enfin un défi à sa mesure ! Son âme commence à chanter. La mission de vie de Jérémy n'est pas encore claire, mais le projet canadien va tout à fait dans le bon sens.

Carl Gustav Jung considérerait que les choix de vie que nous faisons trouvent leur origine et leur sens dans la mission que nous sommes censés accomplir sur cette terre. Autrement dit, plus nous avançons en âge, plus nous comprenons pourquoi nous nous sommes engagés dans telles études, telles lectures, telles associations, telles causes, telles relations ou tels voyages. Comme si la cause déterminant nos choix de vie se trouvait dans notre propre futur et qu'avec le temps, celle-ci se dévoilait de plus en plus, révélant du même coup le sens de notre existence. Dans cette vision audacieuse, Jung n'hésite pas à renverser l'écoulement du temps, plaçant les effets (nos choix de vie) chronologiquement avant la cause qui les a créés. Alors, même si votre mission de vie n'est pas encore tout à fait claire, écoutez les messages de votre âme et de votre cœur, et laissez-vous guider. Il vous faut de la passion et de l'endurance, de l'action et une vision. Faites de votre insatisfaction un moteur.

Quand vous serez connecté à votre mission de vie, la procrastination dont vous vous plaignez tant disparaîtra comme par magie. L'autodiscipline se mettra en place d'elle-même. Bien sûr, le doute, la peur et le sentiment d'imposture resteront vos compagnons de voyage. On ne s'en débarrasse pas si facilement ! Pour Steven Pressfield, la seule différence entre l'amateur et le pro est que l'amateur fuit ses peurs dans les distractions, alors que le pro les affronte quotidiennement. Se comporter en pro consiste à regarder en face ses peurs et ses doutes et à avancer malgré tout. C'est chaque matin que nous devons redécider du reste de notre vie. De même, l'amateur croit qu'il sera récompensé pour chaque effort fourni. Le pro sait qu'il ne sera jamais exonéré de l'obligation de fournir un effort constant, et ce jusqu'à son dernier jour. Heureusement, quand on est connecté à sa mission de vie, l'effort n'est plus une corvée, mais un plaisir chaque jour renouvelé.

Insérer cette mission de vie dans un cadre

professionnel

Pour que votre vie professionnelle soit épanouissante, elle doit répondre à un certain nombre de critères : la tâche entreprise est réalisable, mais constitue un défi et exige une aptitude particulière. Vous avez le contrôle sur vos actions. Vous êtes concentré sur ce que vous faites. Votre engagement dans l'action est profond et fait disparaître toute distraction. Votre perception de la durée est altérée. La cible que vous visez est claire. Votre action a un résultat mesurable. Vous vous sentez au service d'un tout, mais utile à votre niveau.

Beaucoup d'entre vous ont peur du succès autant que de l'échec. L'échec minerait votre estime de vous, mais rassurez-vous : il ne se produira que si vous vous éloignez trop de votre mission de vie. Quand vous êtes vous-même et que vous agissez dans votre zone de génie, les choses se mettent en place simplement et facilement. En ce qui concerne le succès, votre crainte est fondée : le succès effraie et paralyse, mais uniquement quand on croit le devoir entièrement à soi-même. Car si l'on revendique l'entière responsabilité d'une réussite, il faut accepter également celle de tout échec ultérieur. C'est pourquoi trop de succès personnel risque d'hypertrophier l'ego et de le mettre en danger. Pour accueillir le succès avec humilité, il suffit de se sentir connecté et guidé dans l'action, et de vivre la réussite dans une gratitude universelle.

Travailler seul ? En groupe ? Salarié ou associé ? Chef ou subordonné ? À vous de choisir mais, dans tous les cas, visez une entreprise saine au management humaniste, un poste autonome ou à responsabilité, une fonction atypique, tous les postes où vous pourrez transmettre de l'information et enseigner et, dans tous les cas, visez plus haut ! Méfiez-vous des chimpanzés et des prédateurs. Le monde du travail est une savane. Votre énergie et votre compétence peuvent attirer la convoitise des profiteurs. Le travail en libéral est idéal pour vous : vous pourrez travailler à votre rythme (c'est-à-dire beaucoup trop !), exprimer votre créativité, donner votre touche personnelle à votre travail, respecter vos valeurs, et vous creuser les méninges avec tout ce qu'il y a à accomplir parallèlement. Une pensée complexe adore être pluri-tâche. Il faut juste ne pas oublier que travailler sert quand même avant tout à gagner de l'argent et que vous avez le droit de bien

vivre de votre compétence exceptionnelle...

Vous avez l'étoffe d'un meneur d'hommes. Actuellement, ce sont majoritairement les chimpanzés qui ont le pouvoir. Ils l'exercent sans éthique, avec brutalité, pour leur profit personnel, et sans vision collective. Une idée reçue consiste à croire que l'on ne peut vraiment influencer autrui qu'en le dominant. Manifester de l'empathie pour ce qu'il ressent est généralement considéré comme un signe de faiblesse. Pourtant, on peut être un grand meneur d'hommes sans susciter de peur, ni de ressentiment. L'empathie et l'altruisme accroissent l'autorité. Le monde a grand besoin de leaders charismatiques et éthiques. Connaissant maintenant les règles du jeu politique actuel, vous ne risquez plus d'être broyé par le système. Je suis convaincue qu'en politique, l'authenticité sera très vite la ruse absolue. Grâce à Internet, les imposteurs, les menteurs, les tricheurs, sont de plus en plus vite démasqués. Si vous êtes vous-même en toute simplicité, on ne pourra rien dévoiler sur vous. Sans empathie et sans solidarité, l'humanité est perdue. Vous êtes les mieux placés pour créer et animer des réseaux d'*empowerment*, avec un leadership fonctionnel et respectueux. Plus on se sent connectés les uns aux autres, plus on est fort et plus on est heureux. Certaines études indiquent même que les personnes habitées d'un sentiment communautaire vivent plus longtemps et jouissent d'une meilleure santé physique et mentale. Votre rôle de cimenteur peut prendre toute son ampleur dans un projet fédérateur.

Voilà de quoi construire un pilier d'amour et un pilier de travail solides, pour une existence réussie. J'espère que ce chapitre vous donnera l'énergie d'avancer sur votre chemin de vie vers la réalisation de votre légende personnelle.

¹ Voir la bibliographie.

Conclusion

Nous arrivons maintenant à la fin de notre promenade. Si vous avez cheminé à mes côtés tout au long du livre, plutôt que de batifoler entre les pages, vous avez tous les éléments bien agencés les uns avec les autres pour réellement penser mieux, et vous en avez pour des mois à explorer toutes les pistes que je vous ai exposées.

Je vous ai proposé :

- de protéger votre système sensoriel si fragile ;
- de prendre du recul, en dégonflant l'importance des mots et des événements ;
- de renforcer votre estime de vous, en remplissant le culbuto ;
- de retrouver la mémoire de qui vous êtes ;
- de dépathologiser votre câblage neurologique ;
- de comprendre enfin les mœurs de la planète sur laquelle vous vivez ;

et surtout :

- de construire votre projet de vie sur ces bases, en y incluant un amour sain et passionné et une mission de vie enthousiasmante...

Oups, j'ai oublié de vous parler de votre trop grande intelligence, de surdouance et de haut potentiel, de ces clubs de grosses têtes que vous devriez fréquenter, de cet affreux mal-être que vous devriez forcément ressentir, de ces tests d'intelligence que vous devriez passer, de toutes ces pilules que vous devriez avaler...

Il faut dire que j'ai pris tellement de plaisir à partager avec vous toutes ces pistes inédites que j'en ai oublié qu'être surefficient était censé être un problème. Je tiens à vous renouveler mes remerciements pour tous ces échanges passionnants que vous m'offrez quotidiennement.

Moi aussi, je vous embrasse !

Bibliographie

- Adda Arielle et Cartroux Hélène, *L'Enfant doué, l'intelligence réconciliée*, Éditions Odile Jacob, 2003.
- André Christophe, *Psychologie de la peur*, Éditions Odile Jacob Poches, 2005.
- Aron Elaine, *Le Bourreau intérieur*, Éditions Eyrolles, 2012.
- Attwood Tony, *Le Syndrome d'Asperger*, Éditions de Boeck, 2009.
- Austerman Bettina et Alfred R., *Le Syndrome du jumeau perdu*, Éditions le Souffle d'or, 2007.
- Bourit Christian, *Votre vie est un jeu quantique* (préface de Marion Kaplan), Éditions Quintessence, 2014.
- Burchard Brendon, *Le Messager millionnaire*, Éditions Un monde différent, 2011.
- Casilli Antonio, *Les Liaisons numériques : vers une nouvelle socialisation*, Éditions du Seuil, 2010.
- Chomski Noam, *Le Langage et la Pensée*, Petite bibliothèque Payot, 2012.
- Dacquay Patrick, *Paroles d'un grand-père chaman*, Éditions Véga, 2014.
- Dupagne Dominique, Dr, *La Revanche du rameur*, Michel Lafon, 2012.
- Grandin Temple, *Ma vie d'autiste*, Odile Jacob Poche, 2001.
- Haddon Mark, *Le Bizarre Incident du chien pendant la nuit*, Éditions Pocket, 2004.
- Holliday Willey Liane, *Vivre avec le syndrome d'Asperger*, Éditions de Boeck, 2010.
- Imbert Claude, *Un seul être vous manque... auriez-vous eu un jumeau ?*, Éditions Visualisation Hollistique, 2004.

- Laborde Genie, *Influencer avec intégrité, la programmation neuro-linguistique dans l'entreprise*, InterÉditions, 1987.
- Landman Patrick, *Tristesse business : le scandale du DSM-5*, Éditions Max Milo, 2013.
- Lewicki Christine, *J'arrête de râler*, Éditions Eyrolles, 2011.
- Lewicki Christine, *Wake up !*, Éditions Eyrolles, 2014.
- Manné Joy et Hellinger Bert, *Les Constellations familiales*, Éditions Jouvence, 2013.
- Morin Edgar, *Introduction à la pensée complexe*, Points Essais, 2014.
- Perrin Gersende et Francis, *Louis, pas à pas*, Le Livre de Poche, 2013.
- Peter L. J. et Hull R., *Le Principe de Peter*, Le Livre de Poche, 2011.
- Pressfield Steven et Shawn Coyne, *Turning Pro*, 2012.
- Révil Sophie, *Le Cerveau d'Hugo*, film documentaire, 2012. Rosnay (de) Joël, *Le Macroscop*, Le Livre de Poche, 1975.
- Rosnay (de) Joël, *L'Homme symbiotique : regards sur le troisième millénaire*, Éditions du Seuil, 1998.
- Shepard Zoé, *Absolument dé-bor-dée*, Points, 2011.
- Shepard Zoé, *Ta carrière est fi-nie*, Points, 2011.
- Stutz Phil et Barry Michels, *La Méthode Tools*, Éditions Robert Laffont, 2013.
- Zazzo René, *Le Paradoxe des jumeaux* (précédé d'un dialogue avec Michel Tournier), Éditions Stock, 1984.
- Zeland Vadim, *Transurfing*, Éditions Exergue, 2010.